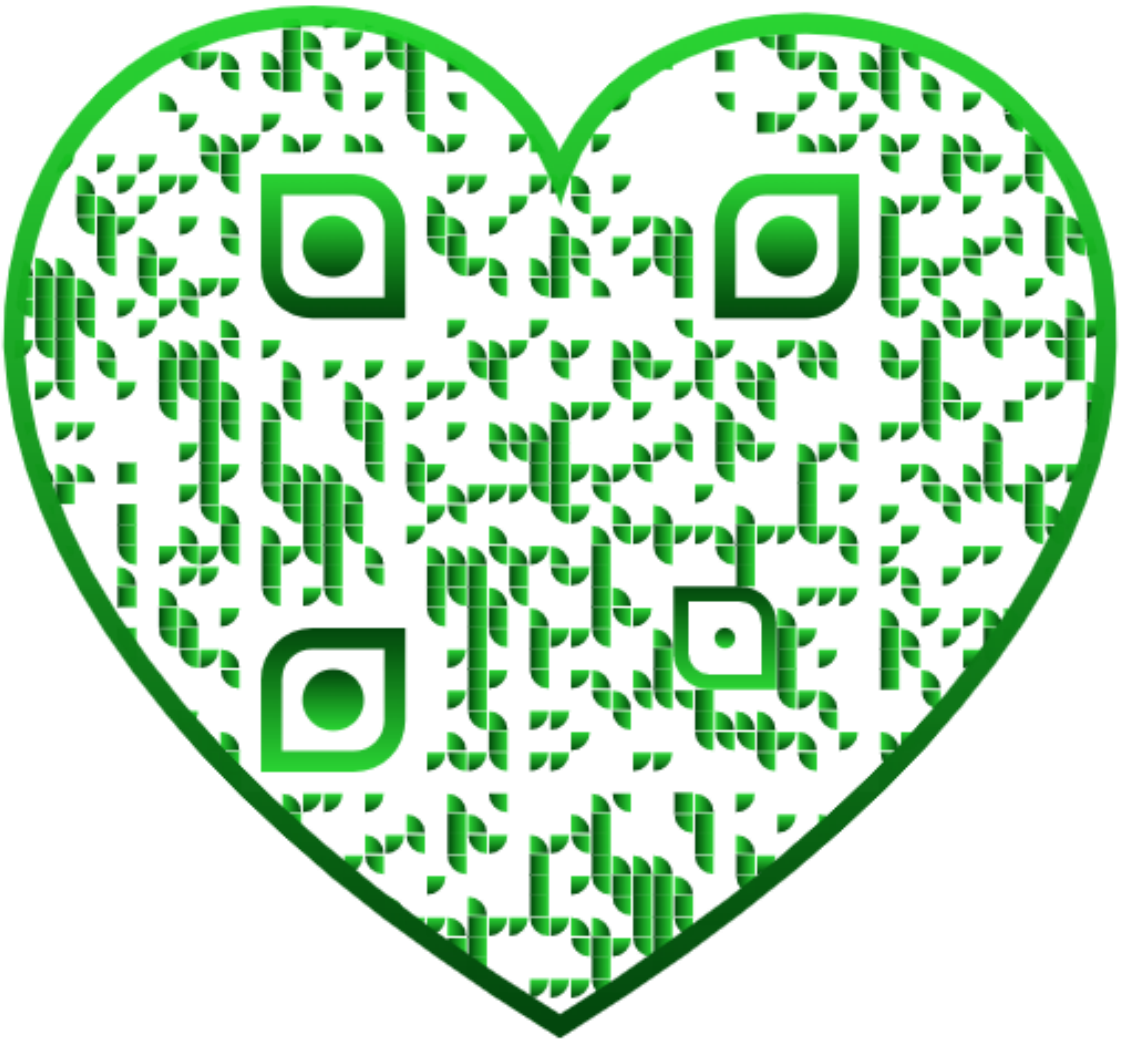
Sunyata **Saraswati** et Bodhi **Avinasha**

manuel de *sexualité tantrique*

Développer son énergie sexuelle créatrice et la partager



Sunyata Saraswati et Bodhi Avinasha

manuel de *sexualité tantrique*

Développer son énergie sexuelle créatrice et la partager

Sunyata Saraswati
étudie depuis plus de 40 ans les enseignements des grandes écoles tantriques. Il nous livre dans ces pages éclairées une synthèse de ses connaissances qui allie développement physique, psychique et spirituel.

Bodhi Avinasha
s'est initiée avec Rajneesh. Elle a un doctorat en psychologie clinique sur "le Souffle, passerelle vers l'inconscient". La maîtrise de la respiration est, du reste, un élément capital dans le yoga tantrique.

Voici un cours **complet et systématique** de Yoga Kriya Tantrique, qui est une forme de « yoga de l'action ». Il agit à tous les niveaux de la vie et **fortifie le corps et l'esprit**. Il ouvre de nouvelles visions et possibilités d'épanouissement, ainsi qu'**une prise de conscience** de l'orgasme partagé. Cette expérience unique représente peut-être le seul vécu mystique authentique que nous n'aurons jamais l'occasion de vivre. Le yoga tantrique met à notre disposition des **techniques éprouvées** de développement de la conscience et de nos énergies sexuelles pour les transformer en **expérience de développement** et d'épanouissement mutuel. Ses techniques **puissantes et efficaces** permettent de développer votre énergie sexuelle créatrice et de la partager.

Dans ce manuel, vous apprendrez à :

- *créer et conserver votre énergie sexuelle,*
- *faire circuler votre énergie dans votre corps afin de vous guérir et de vous régénérer,*
- *développer la conscience de votre corps et celle de l'instant présent par le travail sur votre respiration,*
- *prendre conscience de l'union avec votre partenaire et avec la vie par le travail sur des respirations partagées,*
- *vivre et partager des orgasmes plus longs et plus intenses,*
- *diriger l'énergie orgasmique vers votre cerveau afin de réveiller et de stimuler vos sens et votre conscience,*
- *vous relier à la divinité qui est en vous par une expérience sexuelle partagée.*

« Dans l'orgasme, on ne fait plus qu'un avec soi, son ou sa partenaire, avec toute la création et avec Dieu. Le temps n'existe pas ; il n'y a ni passé, ni futur, mais seulement un éternel présent. On retient son souffle et l'esprit se vide. Et de ce vide vient un amour profond, une joie divine et un lumineux bonheur. »

Sunyata Saraswati et Bodhi Avinasha

Ce livre a paru en 1994 sous le titre:
Le couple sublimé

ISBN 978-2-88353-308-0

Prix : 22 € / 39 CHF

Manuel de sexualité tantrique

Sunyata Saraswati et Bodhi Avinasha

Manuel de sexualité tantrique

Développer son énergie sexuelle créatrice et la partager

Illustrations de
Ty Keller

Traduction de l'anglais
Jean Brunet

Editions Jouvence

Extraits du catalogue Jouvence

Petit manifeste du plaisir au féminin, Eva Arkady, 2007
Le couple, chemin d'écoute et de partage, Jean-Philippe Faure, 2007
Ressources, Rosette Poletti & Barbara Dobbs, 2006
Petits exercices de méditation, Erwin Ingold, 2006
Vertus du polyamour, Yves-Alexandre Thalmann, 2006
Découvrez vos talents, Xavier Cornette de Saint Cyr, 2006
Au diable la culpabilité !, Yves-Alexandre Thalmann, 2006
Apprendre à écouter, Christel Petitcollin, 2006
Marche de vision, Brandt Morgan, 2006
De la thérapie de l'ego à la quête de l'âme, Joy Manné, 2005
Rites de passage, Kathleen Wall & Gary Ferguson, 2005
Manuel de sexualité tantrique, S. Saraswati & B. Avinasha, 2003
Apprendre à pardonner, Chantal Calatayud, 2003
Déverrouiller ses blocages, Marie-France Muller, 2002
Vivre sa spiritualité au quotidien, Pierre Pradervand, 2002
La maîtrise de l'amour, Don Miguel Ruiz, 1999
Les mots sont des fenêtres (ou des murs), Marshall B. Rosenberg, 1999
Les quatre accords toltèques, Don Miguel Ruiz, 1999
Mais tu ne m'avais jamais dit ça !, C. & S. Vidal-Graf, 1999

Catalogue gratuit sur simple demande :
ÉDITIONS JOUVENCE
France : BP 90107 – 74161 St-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse : CP 184 – 1233 Genève-Bernex
Site internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

couverture · Dynamic 19, Thonon (France) ;
maquette, composition et mise en pages · atelier weidmann, Versoix (Suisse)

© Version anglaise 1987, Kriya Jyoti Tantra society,
San Francisco, CA, USA
© Illustrations, 1987

© 1994, 2003 Editions Jouvence
Tous droits réservés pour tous pays.
ISBN 978-2-88353-308-0

Sommaire

11 Avertissement des auteurs et de l'éditeur

13 Préambule

15 Comment utiliser ce livre

LEÇON 1

19 L'illumination par le Kriya Yoga tantrique
L'illumination, c'est être conscient des choses telles qu'elles sont réellement. Le Yoga est la science qui amène à l'illumination. Le Kriya est une méthode de méditation qui accélère le processus de croissance de la conscience. Le Tantrisme est la voie sexuelle qui emploie l'énergie orgasmique afin de permettre cette croissance. Il existe deux voies spirituelles: la Voie de la Volonté et la Voie de l'Abandon.

LEÇON 2

41 Le respiration et l'énergie pranique
La respiration profonde et consciente est la clé de la croissance spirituelle, du développement psychique, du rajeunissement corporel, et de la transcendance sexuelle. Le souffle est la passerelle entre conscient et subconscient, et vous pouvez apprendre à la traverser. Familiarisez-vous avec l'énergie éthérique à différents niveaux de subtilité.

LEÇON 3

57. Les Asanas – Charger le corps en énergie pranique
C'est un système dynamique d'exercices destiné à ceux qui veulent profiter de l'intérêt présenté par le Hatha Yoga, mais qui n'ont ni le temps ni la souplesse nécessaires. L'association du stretching aux exercices isométriques et à la méditation sur le souffle constitue un programme bien adapté aux conditions de vie actuelles.

LEÇON 4

67 L'unité cosmique des contraires

La science tantrique tisse les énergies mâle et femelle au sein de la force vitale cosmique. Nous sommes un mélange de caractères masculins et féminins ; et nous pouvons atteindre le parfait équilibre en apprenant à exprimer l'aspect de notre être qui est le moins développé.

LEÇON 5

81 Kundalini et la Respiration du Cobra

La vérité à propos de Kundalini n'est pas ce qu'on nous a dit. Le moyen le plus rapide et le plus efficace d'activer l'énergie Kundalini potentielle consiste à employer l'énergie sexuelle. La pratique de la Respiration du Cobra au cours des rapports sexuels établit le circuit Kundalini par lequel l'énergie peut circuler librement dans notre corps.

LEÇON 6

95 L'éveil des chakras

Par l'emploi de Mantras, de Yantras (représentations visuelles de Mantras) et par la méditation, vous pouvez apprendre à puiser dans l'énergie éthérique qui vous entoure et l'utiliser pour activer vos chakras. En même temps, vous apprenez à visualiser – phase essentielle dans toute formation ésotérique.

LEÇON 7

111 Le Kaya Kalpa tantrique, la méthode de rajeunissement

Ce programme simple de mouvements et de méditation est issu d'une ancienne méthode de rajeunissement. En stimulant les glandes endocrines, vous pouvez faire retrouver à votre corps le niveau énergétique d'un organisme de vingt-cinq ans.

LEÇON 8

123 Méditation et Mantra

Certaines vibrations sonores nous mettent en accord avec nos moi supérieurs et la Pulsation Cosmique. Employez le son naturel du souffle pour calmer votre esprit afin d'entendre la vérité.

LEÇON 9

137 **Produire et sublimer l'énergie sexuelle**

Vous apprendrez: les techniques de stimulation des glandes sexuelles visant à produire beaucoup plus d'énergie sexuelle ; comment la préserver et la recycler pour que les rapports sexuels, au lieu de vous épuiser, vous tonifient ; comment puiser l'énergie créatrice dans le sperme et l'employer pour vous rajeunir ; comment réaliser cette alchimie qui consiste à passer de l'élément fondamental des rapports sexuels à l'or pur de l'éveil spirituel.

LEÇON 10

157 **Stimulation sexuelle et orgasme différé**

Apprenez à prolonger vos échanges sexuels, à retarder l'orgasme jusqu'à ce que l'énergie ait atteint un niveau bien supérieur, à le prolonger et à l'intensifier, tout en ayant autant d'orgasmes – masculins et féminins – que vous le désirez.

LEÇON 11

183 **Positions et circuits énergétiques**

Différentes positions au cours des rapports sexuels établissent différents circuits énergétiques entre les partenaires. Apprenez à partager vos énergies et à communiquer avec votre partenaire à chaque niveau, et pas seulement au niveau sexuel.

LEÇON 12

195 **Le rite sacré de Maithuna**

Cet ancien rituel synthétise tout ce que vous avez appris. Il est possible, au cours d'un rituel, de vivre l'illumination. En fusionnant avec votre partenaire, «vous» n'avez plus d'identité distincte ; vous ne faites plus qu'un avec vous-même, votre partenaire, l'univers, et avec Dieu.

205 **Conclusion**

207 Glossaire

211 Les auteurs

213 Liste des pratiques tantriques

Avertissement des auteurs et de l'éditeur

Le Kriya Yoga tantrique est un ensemble de pratiques qui favorise santé et bien-être. Prudence et bon sens s'imposent lorsqu'on suit l'un ou l'autre conseil relatif à l'alimentation, l'exercice physique, l'activité sexuelle, etc.

Ce cours n'a pas l'intention de se substituer à un avis médical compétent. Toute personne souffrant d'une maladie vénérienne ou d'une pathologie locale affectant les organes génitaux doit consulter un médecin avant de mettre en pratique les méthodes enseignées dans cet ouvrage.

Préambule

Manuel de sexualité tantrique – Le couple sublimé: un cours complet et méthodique d'introduction à la science du Kriya Yoga tantrique

Ces antiques secrets sortent enfin des monastères et des écoles initiatiques. Certaines des techniques les plus efficaces pour accélérer l'évolution de l'homme sont aujourd'hui à votre disposition pour que vous les utilisiez. Ces douze leçons vous guideront vers des niveaux supérieurs de maîtrise de soi. Vous pouvez apprendre aujourd'hui à canaliser l'énergie vitale qui réside en vous : l'énergie sexuelle créatrice. Avec cette pratique, vous pouvez élever votre niveau énergétique, vous guérir et vous régénérer, profiter de la sensibilité psychique qui se développe spontanément. Vous pouvez être votre propre thérapeute et vous décharger du fardeau que représentent les séquelles émotionnelles. Vous pouvez approfondir votre relation amoureuse, ranimer les feux de l'amour et satisfaire davantage votre partenaire. Vous pouvez apprendre à chevaucher la vague de l'énergie orgasmique en union mystique à Dieu.

Vous n'avez plus à choisir entre spiritualité et sexualité. En mettant en pratique les secrets de l'Alchimie Sexuelle, vous pouvez transformer les expériences sexuelles en éveil spirituel. **«Celui qui prend conscience de la vérité du corps peut alors connaître la vérité de l'univers.»**

Dans ce cours, vous apprendrez à :

- Produire et préserver l'énergie sexuelle,
- Faire circuler cette énergie à travers votre corps pour vous guérir et vous régénérer,
- Accumuler l'énergie pour des orgasmes plus longs et plus intenses,
- Orienter l'énergie orgasmique vers le cerveau pour éveiller les cellules cérébrales en sommeil, en développant vos facultés sensorielles,
- Prendre conscience des rouages internes de votre corps-esprit,
- Vous habituer au domaine cosmique, à reconnaître votre divinité.

Comment utiliser ce livre

Il nous est agréable de vous reconnaître comme membre d'un petit groupe d'êtres en recherche spirituelle, attirés par la voie tantrique. Sunyata possède de riches connaissances, acquises au fil de nombreuses années et puisées dans les régions du monde les plus reculées. Il souhaite vous les faire partager, pour la première fois en Europe. Ces enseignements secrets, indépendants des systèmes religieux et philosophiques, sont désormais accessibles.

Les techniques présentées ici figurent parmi les instruments les plus efficaces que l'homme ait imaginés pour contribuer à son évolution. Chacune d'elles, si elle est bien assimilée, est susceptible de transformer totalement votre conscience. Nombreux sont les courants religieux dominants qui ont surgi, fondés uniquement sur une ou deux de ces techniques. Naturellement, ces mouvements exigent un investissement financier important et une fidélité sans faille à un gourou ou à une tradition, avant que ces secrets soigneusement gardés ne soient révélés. Les techniques qui vous sont enseignées ici donnent des résultats remarquables, en dehors de tout gourou : vous êtes le seul vrai gourou, le Maître de votre destin.

De l'énorme masse de connaissances que représente le Kriya Yoga tantrique, nous avons extrait douze leçons vous permettant de développer méthodiquement votre compréhension et votre expérience. Elles se divisent en quatre parties :

- La discussion d'un (ou plusieurs) principe(s) ésotérique(s) ;
- L'exposé des techniques yogiques, permettant de faire l'expérience directe de ce(s) principe(s) ;
- Des pratiques sexuelles qui mettent en œuvre ces principes ;
- Des suggestions quant à la manière de faire passer ces principes dans votre vie quotidienne, pour que chaque instant devienne partie intégrante de votre pratique spirituelle.

Ce cours est très condensé. Pour développer chaque leçon de manière exhaustive, plusieurs ouvrages seraient nécessaires. Peut-être avez-vous déjà lu des ouvrages de ce type mais vous ne savez pas encore exactement comment faire passer leur contenu dans la pratique.

Ce cours est donc un cours de perfectionnement. Nous supposons que vous avez essayé la méditation, que vous avez emprunté une voie spirituelle, et que vous avez déjà une certaine expérience des énergies éthériques. Sinon, ce cours n'aura que peu de signification pour vous.

Il ne s'agit pas ici du traitement des troubles sexuels. L'ensemble de la recherche accomplie dans nos pays porte sur les dysfonctionnements sexuels. Mais on accorde bien peu d'attention à ceux qui fonctionnent «normalement», tout en éprouvant encore le sentiment que quelque chose manque. Ce cours leur enseigne la transcendance du sexe, la plus haute expression de la sexualité.

Il se peut que vous vouliez parcourir le cours dans sa totalité pour en avoir un aperçu général. Revenez alors en arrière et concentrez-vous sur une leçon à la fois. N'allez pas plus loin tant que vous n'éprouvez pas le sentiment d'avoir maîtrisé le sujet. Progressez à votre rythme.

Avertissement : vous devez le savoir, l'une des raisons pour lesquelles les pratiques tantriques ont été gardées secrètes au cours des siècles est que la plupart des gens ne sont pas préparés à la Conscience Unitaire. Dans notre culture occidentale en particulier, et dans une certaine mesure, tout individu est névrosé. La plupart d'entre nous sommes victimes d'une grave scission entre ce qui est admis et ce qui est proscrit.

La pratique du Tantrisme amplifie toute expérience. Si vous êtes paisible, votre paix devient béatitude. Si vous êtes troublé, votre trouble augmente jusqu'à ce qu'il soit amené à la conscience et trouve une solution. C'est pourquoi la tradition n'a pas été écrite. Nul ne doit essayer de pratiquer tout seul. Quelqu'un doit être présent pour vous guider lors des «crises» qui apparaissent quand les matériaux subconscients commencent à émerger, une personne qui a fait l'expérience de la purification psychique, et qui comprend ce qui se passe. Si la crise est trop forte, il serait opportun que vous fassiez appel à un spécialiste en thérapie sensorielle. Autrefois, un gourou était là pour protéger le disciple, mais

vous, vous serez seul. Surtout, n'essayez pas d'éviter la manifestation de ce qui est réprimé à son apparition, aussi pénible que cela puisse être. Ces techniques figurent parmi les plus efficaces jamais imaginées pour mettre le subconscient en mouvement et ramener à la conscience les souvenirs proscrits. Si vous refusez d'appréhender l'objet du refoulement, vous risquez de provoquer un conflit psychologique aigu. Vous courez le danger réel de déclencher une rupture psychosique. Nous manipulons des techniques très efficaces et des énergies très puissantes. Elles doivent être abordées avec beaucoup de prudence.

Le moment est venu où ces connaissances doivent sortir des écoles du mystère voilé pour être mises à la portée de quiconque les entendrait. Le temps de la prudence est révolu. Les maîtres nous répètent sans cesse : à moins que la conscience de l'humanité n'accomplisse un énorme bond dans un tout proche avenir, la vie sur cette planète est compromise. Apprenez et mettez le savoir en pratique. Devenez une balise lumineuse dans les ténèbres.

LEÇON 1

L'illumination par le Kriya Yoga tantrique

Le Yoga est la science de l'expansion de conscience. Psychologiquement, l'Oriental a une conception de la nature humaine très différente de celle qu'en a l'Occidental. Il considère que l'homme **est** en harmonie avec Dieu et l'Univers. En dernier ressort, il pense que l'homme est cette Intelligence ou Conscience Universelle qui sous-tend la vie dans l'Univers. Le problème fondamental de l'homme vient simplement de ce qu'il a oublié son essence authentique, embourbé dans le drame existentiel individuel, luttant pour la reconnaissance, l'accomplissement et la satisfaction personnels. L'homme se sent isolé, aliéné, en disharmonie avec son univers parce qu'il a perdu de vue sa vérité essentielle. L'illumination consiste seulement à dépasser le concept restreint qu'il a de lui-même, à retourner à cette unité fondamentale, et à prendre conscience de la lumière qu'elle renferme.

Le problème ne consiste donc pas à croire, comme la pensée occidentale y a été conditionnée, qu'il faut apprendre et réussir socialement pour nous sortir de notre condition d'insuffisance actuelle. Il s'agit simplement de percevoir la vérité telle qu'elle est, sans déformation. Dans les états de conscience supérieurs, nous sommes davantage conscients de l'univers et de la place que nous y occupons.

C'est un problème de perception, et notre capacité en ce domaine dépend de la sensibilité de notre système nerveux. Depuis des milliers d'années, les yogis ont éprouvé des techniques destinées à le manipuler afin d'étendre son champ fonctionnel pour permettre l'expansion de conscience. Le Yoga est la science issue de ces expérimentations.

L'illumination est le retour à notre Source créatrice, à la conscience de notre Source d'énergie, et à ne faire plus qu'un avec Elle. L'énergie vitale de la planète provient d'un centre situé quelque part dans la Voie Lactée. Les techniques de Yoga exposées dans

ce cours vous permettent d'en faire l'expérience. Au plus profond de vos cavités cérébrales, vous verrez l'immense Voie Lactée comme après avoir allumé un téléviseur couleur pour votre vision intérieure. Une fois que vous serez entré en contact avec cette énergie, et que vous reviendrez de cet état de conscience étendue, vous ne serez plus jamais la même personne.

Le Yoga tantrique est la voie sexuelle, un ancien et vaste ensemble de rituels et de pratiques qui emploie la puissante énergie créatrice de l'élan sexuel pour vous amener à une conscience supérieure. Le mot « Tantra » vient du sanscrit « tanoti » – qui signifie « développement » – et de « trayati » – « libération ». L'expansion de conscience, destinée à nous libérer du niveau physique existentiel, fait appel au développement optimal de nos cinq sens, et à son dépassement.

De nombreuses traditions du Yoga enseignent que nous devons sublimer nos sens et nous efforcer de parvenir à un espace spirituel abstrait. La plupart des écoles de Yoga désapprouvent la sexualité parce qu'elles ont le sentiment qu'elle nous éloigne du but poursuivi, qui est l'illumination, ou Samadhi. La plupart des disciplines spirituelles essaient de maîtriser ou de réprimer les désirs sexuels, faisant du célibat un idéal. Leurs adeptes se placent en retrait de la vie et s'imposent des pratiques ascétiques et des renoncements. Mais tous les yogis célibataires que j'ai rencontrés étaient des hommes âgés, petits, desséchés et dépourvus de vitalité. De plus, la culture occidentale ne nous a pas préparés à renoncer à la vie ; nous appartenons à une société fonctionnelle.

Chez le pratiquant occidental, la conviction profonde que la sexualité a quelque chose de diabolique et d'avilissant représente un handicap encore plus important. Alors que cela pourrait s'avérer exact chez une personne qui n'entend rien à l'amour, nous devons surmonter cette attitude pour atteindre une sexualité transcendante. Si ceux en qui vous aviez le plus confiance vous ont toujours dit que vous deviez choisir obligatoirement entre spiritualité et sexualité, ou faire un choix impératif entre aimer Dieu ou la chair, vous constaterez avec un grand soulagement que ce choix ne s'impose pas ; les deux ne sont pas incompatibles.

Presque toutes les religions se montrent sourcilleuses à propos du Yoga tantrique parce qu'il fait appel à l'union des sexes

comme tremplin vers l'illumination cosmique. Aussi a-t-il été contraint à la clandestinité, et ses techniques ont été gardées secrètes pendant des siècles. Les rites ont beaucoup d'emprise sur les êtres ; le Tantrisme devait se perpétuer clandestinement. Il vous apprend à explorer toutes les facettes de votre conscience et optimise les cinq sens en activant les innombrables cellules cérébrales qui sont en sommeil. On s'ouvre d'abord à la conscience cérébrale, pour transformer ensuite chaque facette du corps-esprit.

Le sexe transcendé. Le Tantrisme n'est pas un visa pour la licence sexuelle ; ses pratiques exigent en fait une grande discipline. L'ensemble des pratiques qui relèvent du Yoga tantrique font appel à l'énergie la plus puissante que nous connaissons – l'énergie sexuelle – pour pénétrer dans les royaumes spirituels. Les maîtres du Tantrisme ont découvert que le coït prolongé entraîne chez les partenaires une hypersensibilité aux énergies internes et externes. Au lieu de se détourner des « illusions » existentielles, les yogis pratiquant le Tantrisme intègrent totalement la dimension physique. Par la maîtrise de la conscience à ce niveau, ils transcendent cette dernière et suivent la voie de l'extase vers les sphères les plus élevées de la perfection humaine.

L'ultime initiation est le retour à la Matrice Cosmique. En naissant, l'homme est en érection ; il l'est aussi en mourant. Dans l'intervalle, cette énergie a le pouvoir de le transformer. Les pratiques tantriques sont naturelles, tonifiantes et source de joie. Chaque acte sexuel devient partie intégrante de votre pratique spirituelle ; le Tantrisme permet d'intégrer la sexualité dans un cadre spirituel. Adhérer au Tantrisme dans une perspective sexuelle exige beaucoup de courage et de dévouement, car nombreuses sont les contraintes inhibant son expression. Mais, à vrai dire, on ne s'affranchit pas du sexe en le réprimant ; essayer de l'éviter engendre l'obsession. Notre société est marquée par la crainte de la sexualité et cette énergie inexprimée se mue en névrose et en violence. Elle nous assujettit tout en nous interdisant de la vivre, aussi le désir n'est-il jamais comblé. On ne peut parvenir au célibat authentique qu'au terme d'une expérience sexuelle approfondie qui en supprime le besoin et transcende la sexualité en transformant le désir charnel en amour.

L'amour est l'essence même de l'homme et, pourtant, il se manifeste rarement ! La civilisation, en condamnant la sexualité, a omis de lui permettre de s'exprimer. Les adeptes du Tantrisme doivent briser le moule et braver le précepte moral, le sexe étant le moyen par lequel nous parvenons à connaître l'amour.

L'amour est l'énergie sexuelle transmutée. Pour connaître la vérité fondamentale de l'amour, il faut d'abord accepter la divinité du sexe et apprendre l'adoration par les sens, par l'intermédiaire de la chair. Plus on accueille la sexualité, plus on s'en libère. Accueillir les énergies naturelles et s'y abandonner conduit aux expériences les plus sublimes.

Histoire du Tantrisme. Le Tantrisme a toujours existé, aussi longtemps que l'homme s'est posé des questions quant au mystère de son existence et est resté dans la crainte de la puissance originelle de son caractère sexuel. On retrouve des symboles de l'héritage tantrique dans toutes les cultures : dans les peintures rupestres de l'âge de pierre, dans les antiques sculptures de Samarie, dans les textes magiques de l'ancienne Egypte, dans les textes mystiques des Hébreux et des Grecs, ainsi que dans les chants d'amour arabes. En Europe, l'alchimie médiévale a dissimulé ses principes tantriques derrière une poésie romantique et allégorique. Le paganisme était fondé sur la célébration de l'énergie sexuelle créatrice. Dans de nombreuses cultures, les représentations des organes sexuels masculins et féminins (en sanscrit, respectivement « Lingam » et « Yoni ») sont largement exposées et vénérées en raison de la puissance créatrice qu'elles évoquent.

Hélas, il est vrai que la puissance peut corrompre, et les principes du Tantrisme, tombés en de mauvaises mains, ont été associés à la sorcellerie, à la superstition, aux orgies, au vampirisme, au sado-masochisme, à la magie noire, aux sacrifices humains et aux relations avec les esprits diaboliques à travers la nécrophilie. N'importe quel outil efficace peut en effet être détourné. Cela ne signifie pas que nous devions détruire tous les outils !

La pratique du Tantrisme a également inspiré le meilleur de l'art et de la poésie en Inde, en Arabie et en Chine. Les temples

de l'Inde sont recouverts de sculptures représentant des divinités prenant toutes les positions coïtales possibles (d'où la position extrêmement délicate aujourd'hui de la culture indienne réprimée). Le Tantrisme se révèle avoir été à une époque une pratique spirituelle mondiale, comme un filigrane commun présent dans toutes les civilisations. En Inde, les yogis ont mis au point un système destiné à équilibrer les énergies masculine et féminine. En Chine, la doctrine du Tao s'est développée de manière analogue et simultanée. Ces deux courants ont fortement influencé les religions orientales.

Les enseignements du Tantrisme ont fait l'objet d'une diffusion extrêmement confidentielle ; ils se transmettaient oralement de maître à disciple, et seulement au terme d'une longue période de préparation et de purification. Même lorsque la tradition a finalement été écrite au IIIe siècle, sa signification a porté le voile de l'allégorie et du symbolisme pour que seuls les initiés puissent comprendre. Les secrets ont été gardés pour les protéger du détournement, mais aussi pour conférer à la royauté et à la prêtrise un formidable pouvoir sur les masses.

Les XIe et XIIe siècles représentent l'âge d'or du Tantrisme, car il était largement et ouvertement pratiqué en Inde. Mais au XIIIe siècle, l'invasion des musulmans entraîna le massacre de tous ses pratiquants et la destruction complète de tous leurs manuscrits. Le courant tantrique a depuis lors été contraint à la clandestinité. Il a été conservé au sein de lointains monastères, principalement au Tibet, mais la récente invasion de ce pays par les communistes a entraîné la reprise du massacre de ses adeptes et la volonté de procéder à son extinction. Le motif en est évident : qui a pris conscience de son être authentique ne peut être asservi à la volonté d'une religion ou d'une organisation politique.

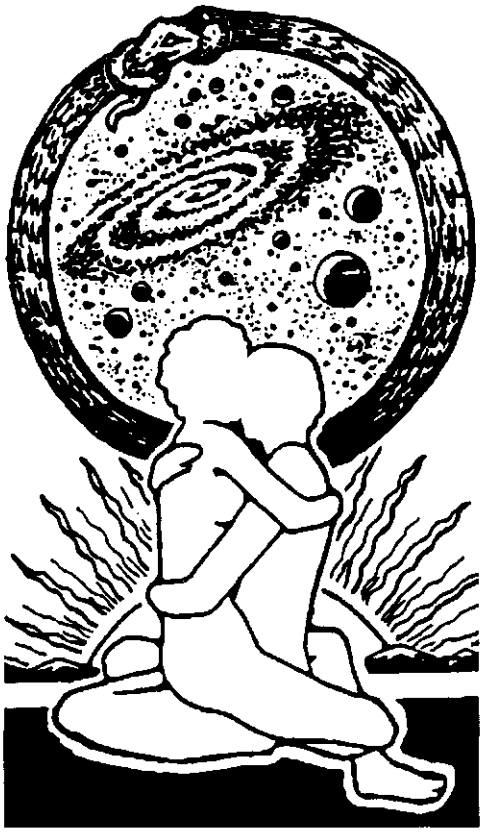
D'après le calendrier yogi, nous sommes aujourd'hui dans la phase finale d'un âge d'avilissement – Kali Yuga, l'ère du feu et de la destruction – une période où le Tantrisme a été perdu pour le monde. Mais sa réapparition a été prophétisée à l'âge de Kali Yuga pour unir les énergies masculine et féminine. Il se pourrait que le seul espoir pour la planète d'échapper à sa technologie suicidaire soit que nous nous tournions vers le pouvoir de notre conscience profonde.

Le Kriya Yoga est un ensemble de techniques destinées à mettre consciemment l'énergie en mouvement dans le corps. Il ne s'agit pas d'un ensemble de croyances, mais simplement d'une manière d'agir qui a des résultats immédiats et importants, prévisibles, reproductibles et objectivement contrôlables. Il agit à tous les niveaux de la vie d'un individu ; il fortifie le corps, atténue le retentissement émotionnel, met en valeur les mécanismes de la pensée, et mène à l'équilibre qui ouvre la porte de la conscience spirituelle. • Les techniques auxquelles le Kriya Yoga fait appel sont à la fois scientifiques et d'ordre pratique ; c'est le « Yoga de l'action ». Dans notre société trépidante, nous n'avons que peu de temps pour méditer. Le Kriya Yoga nous aide à optimiser les énergies dont nous disposons pour affronter l'existence.

Le Kriya est l'une des plus anciennes pratiques de la planète, mais il n'a été révélé qu'à quelques initiés soigneusement désignés par les ordres mystiques. Les antiques civilisations de l'Inde, de l'Egypte et de l'Atlantide en fait toutes les cultures avancées – pratiquaient une forme de Kriya. Les Indiens d'Amérique l'ont connu, tout comme saint Paul et Jésus. Il s'est perdu un temps pendant le haut Moyen Age.

Le Kriya est l'antique science tantrique qui consiste à faire parcourir à la conscience les voies astrales corporelles pour induire un état de conscience profondément modifié. Il met à profit un mécanisme d'« alchimie interne » pour magnétiser la colonne vertébrale ; littéralement, on peut dire qu'il imprègne le liquide céphalorachidien d'énergie éthérique et qu'il en modifie les propriétés électriques. C'est le secret de la régénération par le « feu cosmique ».

Les techniques de méditation et du souffle purifient et ouvrent les canaux secrets (invisibles) situés entre le coccyx (réservoir de liquide céphalorachidien situé dans la région sacrée) et les cavités intracrâniennes. Le liquide électriquement chargé (appelé aussi Shakti, feu cosmique, ou Kundalini) jaillit dans les canaux ouverts pour inonder le cerveau d'énergie cosmique. Ce mécanisme active le Troisième Œil, siège de la conscience individuelle, stimulant l'épiphyse et l'hypophyse, liens directs avec la conscience cosmique. Il transforme totalement le système nerveux, développant ainsi chacun de nos sens. Il induit un léger orgasme permanent de tout le système nerveux central et vous conduit à un état appelé Samarasa (illumination ou conscience cosmique).



De la dualité à l'unité. Tantrisme et Yoga renferment tous deux une science et un art caractérisés par l'intégration des principes masculin et féminin dans le corps humain. La réalité est une, nous déclarent les maîtres, mais nous la percevons comme duelle – tout possède son contraire et ce caractère est d'ordre sexuel. Nous ne pouvons retrouver l'unité que par la transcendance de cette dualité.

Le Kriya Yoga est la voie de la main droite – Dakshina Marga –, une circulation alternée des forces sexuelles de l'esprit et du corps qui porte surtout sur l'acquisition de l'équilibre entre les aspects masculin et féminin de la personne qui pratique seule. C'est une technique de relation sexuelle autiste. Son acquisition est lente et exige un effort soutenu pendant des années.

Le Kriya Yoga tantrique est la voie de la main gauche – Vama Marga –, une circulation alternée des forces sexuelles conscientes entre deux partenaires, qui réalise l'union des énergies masculine et féminine dans une alchimie interne. On parvient par cette technique à une illumination identique à celle que peut connaître un Kriyaban (célibataire pratiquant le Kriya), mais beaucoup plus rapidement. La fusion de votre énergie avec celle de votre partenaire accélère votre évolution. Il est possible de vivre l'illumination en une seule fois !

L'équilibre des énergies masculine et féminine exige que vous soyez simultanément sur terre et aux cieux. Dans le rite de Maithuna, vous avez le sentiment d'un profond enracinement terrestre tout en vous ouvrant au Noos, la Source Cosmique. C'est ce qu'illustre notre logo. Le serpent qui se mord la queue est un symbole universel de l'accomplissement de l'expérience terrestre. Quand le circuit Kundalini est fermé, vous avez accompli votre devoir karmique, et continuer à vivre sur le plan plutôt primitif de la planète ne vous est plus nécessaire.

Utiliser l'énergie sexuelle créatrice. D'après les autres méthodes de Yoga, la pratique des rapports sexuels et l'orgasme gaspillent l'énergie vitale, lui permettant de retourner à la terre. Les fluides qui concourent à la procréation sont porteurs de l'énergie la plus condensée et la plus puissante dont nous disposons. L'expérience sexuelle occidentale dite «normale» est entièrement tournée vers la projection de cette énergie hors du corps, laissant les partenaires las et épuisés.

Les maîtres du Tantrisme savaient que lorsqu'on exécute un exercice secret portant sur Kundalini (la Respiration Cosmique du Cobra), on peut extraire l'énergie vitale que renferment le sperme et les sécrétions vaginales, les retenir afin de tonifier et rajeunir l'organisme pour les projeter vers le cerveau et activer ses facultés latentes.

Dans le rite sexuel (Kundalini Maithuna), on peut utiliser les sécrétions sexuelles. En pratiquant la respiration et les positions coïtales tantriques, on peut extraire du sang des filtrats riches en hormones en procédant à l'«aspiration» psychique de la rosée vaginale et du sperme, en communiquant leurs énergies créatrices de vie au liquide céphalorachidien. Une fois cette énergie extraite, on peut éprouver un orgasme sans perdre aucune énergie vitale.

Utiliser l'énergie orgasmique. La raison du désir sexuel et de son accomplissement éphémère est l'extase de l'orgasme, l'expérience la plus intense qu'on puisse vivre. A ce moment-là, on fait l'expérience de l'union à l'être bien-aimé. Il n'y a pas séparation, pas de «Je» distinct du «Tu». Nous nous transcendons alors dans l'état appelé Samadhi, union bienheureuse de la conscience individuelle et de la conscience Cosmique. Toutes ces vagues d'amour et de paix se succédant insufflent une conscience qui s'éveille. Le moi individuel distinct, anxieux et lutteur, fusionne avec le courant de l'énergie cosmique vitale dans son ensemble, baigné dans son caractère immuable de joie intense.

Cette expérience unique est accessible à tous et, pour beaucoup, cela représente le seul vécu mystique qu'ils auront jamais. Cet aperçu temporaire nous laisse imprégnés de l'ardent et profond désir de recommencer, non seulement pour la détente sexuelle, mais aussi pour la vérité qu'elle révèle, parce que nous nous souvenons alors de qui nous sommes vraiment.

Le Tantrisme permet de prolonger l'orgasme durant de longues minutes et offre un ensemble de techniques destinées à le faire durer pour vivre la Conscience Unitaire. On a dépeint l'état d'illumination comme étant l'orgasme perpétuel ; c'est pourquoi lorsqu'on apprend à parvenir à cet état au cours de la méditation, le sexe n'est plus un besoin aussi motivant qu'auparavant.

Dans l'orgasme, on ne fait plus qu'un avec soi, son ou sa partenaire, avec toute la création et avec Dieu. Le temps n'existe pas ; il n'y a ni passé, ni futur, mais seulement un éternel présent. On retient son souffle et l'esprit se vide. Et de ce vide vient un amour profond, une joie divine et un lumineux bonheur.

Techniques tantriques

Les techniques exposées dans cet ouvrage sont l'essence du Kriya Yoga tantrique. Cette voie fait appel aux exercices suivants :

- Les **Asanas** (postures destinées à purifier le corps physique) ;
- Le **Pranayama** (ensemble de techniques respiratoires favorisant l'expansion de conscience) ;
- Le **Dhyana** (méditation destinée à favoriser l'accoutumance au Courant Divin) ;
- Les **Mantras** (sonorités transcendantes qui résonnent à travers le corps) ;
- Les **Yantras** (représentations visuelles des Mantras) ;
- Les **Mudras** (mouvements destinés à activer les courants énergétiques corporels) ;
- Les **Bandhas** (verrouillages énergétiques destinés à préserver et à mettre en mouvement l'énergie pranique) ;
- **Maithuna** (union des sexes).

Toutes ces pratiques sont complémentaires et agissent en synergie. Des dispositifs mécaniques très simples alimentent le corps en énergie la transportant là où il faut. Nous ne tirons qu'une quantité infime d'énergie de la nourriture, alors que nous en puisons davantage en respirant la force vitale (Prana). Mais l'énergie la plus importante est celle qui se dégage des rapports sexuels. La pratique de ces exercices vous permettra d'accéder à un niveau

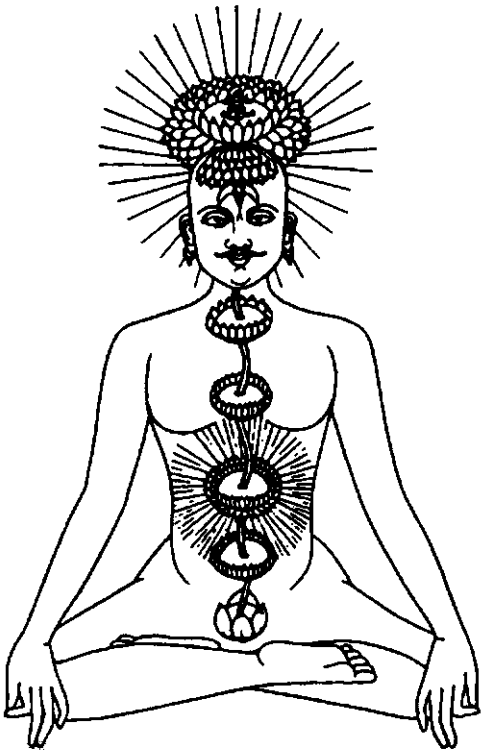
énergétique optimal – l'objectif de toute pratique du Yoga. Vous constaterez, en faisant appel aux couleurs, aux Mantras et au souffle, que votre conscience se développe.

Dans le Tantrisme, nous utilisons le psychisme pour éduquer le psychisme. Nous lui jouons des tours. Certaines techniques aboutiront à faire cesser automatiquement le mécanisme de la pensée.

Une part importante du travail consiste à développer un réservoir psychique d'énergie. Le Yoga dans son ensemble, et toutes les méthodes de développement personnel, débutent au niveau du centre ombilical ou plexus solaire. Il faut apprendre à produire de l'énergie à ce niveau parce que c'est ainsi qu'on évolue. L'énergie prend naissance au nombril et se fraye un chemin vers le sommet de la tête où elle active de nombreuses cellules cérébrales (neurones) en sommeil. Le courant énergétique qui se dirige vers le cerveau engendre une expansion de conscience. C'est en réalité ce qui caractérise l'expansion cérébro-psychique.

Ce réservoir énergétique stimule également les glandes sexuelles. Celles-ci sont la clé d'un état de conscience supérieur. Si elles sont peu vigoureuses et ne fonctionnent pas à leur niveau optimum, votre énergie s'épuise en permanence. L'objectif des pratiques tantriques est de les renforcer.

Chaque mouvement que nous exécutons est destiné à étirer et défier la colonne vertébrale pour que, lorsque le liquide céphalo-rachidien commence à s'élever en bouillonnant, nous puissions percevoir les picotements de la charge électrique monter et descendre le long de la colonne. Il faut faire en sorte que le bassin soit souple et délié afin que l'énergie provenant du sacrum puisse circuler. L'exécution de chaque exercice contribue à atteindre cet objectif. La moelle épinière est le point de départ de tout. Le Tantrisme met à votre disposition des techniques pratiques et précises. L'objectif consiste à vous placer dans un état d'hypersensibilité où chaque nerf du corps commence à vibrer sur une fréquence supérieure. Cela est dû à une circulation sanguine accrue. On peut fournir une explication physique à tout phénomène ésotérique ; il n'y a pas de mystères. Nous débarrassons le mysticisme du mystère. Nous avons affaire à une technique. Ces courants énergétiques ouvrent tous les niveaux de conscience. Une fois que l'on a pris conscience du secret de votre corps, on prend conscience du secret de l'univers. Tout est en nous ; nous sommes un double exact du cosmos. Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut...



Les exercices présentés ici le sont uniquement à titre d'introduction et préparent le disciple à un travail plus approfondi. Mais, réservés aux débutants, ils sont déjà extrêmement efficaces : les maîtres les ont imaginés pour vous montrer ce que vous pouvez faire sans techniques. Ils ne représentent qu'un point de départ, et non une fin en soi.

Enfin, tout dans cet entraînement n'est qu'une préparation à la Respiration du Cobra. Toutes les écoles de Tantrisme, en Egypte, en Chine, en Perse ou ailleurs enseignent la Respiration Cosmique Universelle du Cobra. Cette technique sacrée est la clé de la Conscience Cosmique.

Les résultats. Le Kriya Yoga tantrique peut donner rapidement des résultats. Vous devez pratiquer régulièrement ; en effet, vous instaurez au sein de l'organisme un circuit psychique qui commence à se former au bout d'environ une semaine. Nous appelons ce mécanisme « bâtir le corps de lumière aurique ». Si vous avez des rapports sexuels deux fois par jour et si vous pratiquez la Respiration Cosmique du Cobra, vous pouvez faire en une semaine l'expérience de l'Unité Finale Universelle.

Le but du Yoga. Pour vous, il doit être de savoir que vous êtes le centre de votre univers, que tout rayonne à partir de vous. Vous stimulerez l'énergie Kundalini et ne ferez plus qu'un avec celle-ci, comme vous le faites avec votre partenaire. Quand vous et votre partenaire pratiquez ensemble la Respiration du Cobra, vous cessez de vous identifier à votre moi physique distinct et vous vous fondez dans le Moi Cosmique. Il n'y a plus qu'une seule énergie. Dans cet état de conscience, vos corps « disparaissent ».

Que cela se produise immédiatement, après des mois ou des années de pratique, dépend d'une exécution des exercices

accomplie sans forcer. En effet, ne forcez surtout pas. Faites-en un jeu ; relâchez-vous. Il faut que cela soit une fête. Il ne s'agit pas de faire un effort de concentration sur quelque chose, mais simplement de prendre conscience de ce qui se produit. Quand on se concentre, la conscience se ramasse sur elle-même, alors que lorsqu'on se relâche, elle se déploie.

Le Sadhana. Ne vous sentez pas obligé de pratiquer quotidiennement. Vous risquez d'accumuler un surplus d'énergie nuisible au bien-être. Prenez votre rythme et ménagez-vous des pauses quand vous en ressentez le besoin. Faites porter votre attention sur une leçon à la fois jusqu'à ce que vous ayez assimilé les techniques. Ce n'est qu'après être parvenu au terme des douze leçons que vous pourrez faire évoluer votre pratique. Un bon rythme consiste à pratiquer le Yoga trois fois par semaine. Par ailleurs, il vaut mieux pratiquer les exercices de rajeunissement en alternance, pour permettre au corps de s'accoutumer. L'équilibre s'établit à la faveur de l'alternance activité-repos.

Un bon programme consisterait à pratiquer le Kirana Kriya le lundi, le mercredi, et le vendredi ; le mardi et le jeudi, le Kaya Kalpa ; le samedi, pause totale ; le dimanche, ne pratiquer que la méditation ; vous utiliserez des stimulants sexuels chaque fois que vous vous préparez à l'activité sexuelle ou au Rite Maithuna, ou chaque fois que vous souhaitez éveiller votre intérêt sexuel (c'est-à-dire tout le temps !).

Vous devez d'abord avoir une certaine activité physique pour que le système circulatoire continue à fournir un apport énergétique à cette sphère biologique. Ainsi, vous travaillerez à un niveau plus subtil, vous prendrez conscience de tout ce qui se produit en vous et autour de vous, l'objectif étant qu'en vous asseyant pour méditer, vous puissiez vivre certaines expériences. Par la suite, chacun pourra revivre ces mêmes expériences. En effet, des modifications de conscience se produisent en vous. La tradition tantrique du Kriya revêt une importance particulière parce qu'elle a un caractère scientifique. La mise en pratique de certaines techniques aboutit finalement à des résultats prévisibles.

Il est important que vous fassiez ce qui vous convient. Votre pratique doit être totalement dépourvue de rigidité. Vous apprendrez des techniques destinées à éveiller votre intérêt sexuel, à vous

apaiser, à favoriser votre concentration, à faire le vide dans votre esprit, à vous dynamiser ainsi qu'à vous faire pénétrer dans la zone crépusculaire de la conscience. Vous pouvez choisir celle qui vous convient le mieux à un moment donné.

Les bienfaits annexes de la pratique tantrique

1. Le rajeunissement est un des résultats obtenus que la plupart des ouvrages ne traitent pas. La régénérescence des organes vitaux et la revitalisation des glandes sexuelles sont les facteurs les plus importants de votre évolution spirituelle. Toute personne qui pratique ces postures constate qu'elles ralentissent le processus de vieillissement. Les résultats sont nettement visibles. Prenez-vous en photo, pratiquez les postures de rajeunissement durant une semaine, et prenez un autre cliché ; vous serez surpris.

2. La voyance. Elle apparaît naturellement avec la stimulation des chakras intracrâniens. Aucune discipline psychique n'est requise. Le Troisième Œil s'ouvre spontanément.

3. L'approfondissement de votre relation. Vous apprenez à communiquer avec votre partenaire à tous les niveaux. Chez les couples qui se sont usés dans les affaires pour gagner de l'argent et élever les enfants, le Tantrisme restaure l'espoir d'un retour au dynamisme sexuel qui les avait soudés au début.

4. La psychothérapie. Elle permet d'évacuer phobies, névroses, ressentiments, gênes et affronts que vous avez subis, et qui continuent à saper votre énergie et à limiter votre activité. La seule thérapie réellement efficace est l'expansion de conscience qui s'acquiert en devenant Témoin.

5. Apprendre à rêver. Le soir, lorsque vous vous endormez, vous abandonnez votre corps physique et vous voyagez dans de nombreuses dimensions, parmi lesquelles la dimension onirique. Vous n'avez pas besoin d'essayer de sortir de votre corps ; cela se produit automatiquement. Les exercices de contraction-relaxation, la pratique du Hong-Sau et de la Respiration du Cobra

vous entraîneront hors de votre corps, mais vous permettront de rester conscients de tout ce qui se passe.

Par le Kriya Yoga tantrique, vous faites l'expérience de l'état nommé Bindu – l'état situé entre veille et rêve. Vous parviendrez au stade où vous êtes endormi physiquement, mais vous resterez pleinement éveillé. La qualité de vos rêves se modifiera : vous leur découvrirez une intensité nouvelle et un nouveau sens. Tenez un journal onirique afin de tirer pleinement profit de l'enseignement ou de la purification qui caractérise vos rêves.

6. La reprogrammation de votre subconscient. Parler de la dissolution de l'ego est facile ; mais la réaliser est beaucoup plus difficile. Il repose sur votre subconscient, qui est programmé pour ne subir aucune modification. Nombreux sont les maîtres bien intentionnés qui nous incitent à répéter sans cesse des affirmations pour modifier notre comportement subconscient marqué par l'échec personnel, mais affirmer n'est que l'attitude du psychisme conscient s'adressant à lui-même. Ce n'est pas ainsi qu'on accède au subconscient.

L'hypnose prétend communiquer avec le subconscient par induction d'un état de transe dont le rôle est d'interrompre le cours du processus psychique conscient. L'hypnotiseur s'efforce de rétrécir votre sphère de perception au point que vous n'entendez plus que sa voix. Ses suggestions produisent certains effets, mais cela n'est que temporaire. L'obstacle le plus important auquel il se heurte est qu'il n'élimine pas la cause du problème. Il peut suggérer que vous ne ressentiez plus le besoin impératif de manger et votre comportement alimentaire peut revenir à la normale, mais chaque trouble de comportement est la solution apportée à un autre problème. Quel que soit le conflit à l'origine du besoin impérieux (compulsion), celui-ci n'est toujours pas résolu, et il trouvera une autre voie d'expression, probablement plus subtile et dont les conséquences seront plus ardues à traiter.

La transe induite par hypnose vous conduit au seuil de la méditation. Nombreuses sont les techniques dites de méditation ne relevant en fait que de l'hypnose. Seule la vraie méditation vous permet de « reprogrammer » votre ordinateur mental et d'éliminer la cause de tout conflit. Mettez à profit les techniques exposées ici pour traiter les troubles à mesure qu'ils apparaissent.

Les deux voies spirituelles

Les maîtres ont déclaré qu'il existe fondamentalement deux voies spirituelles : celle de la Volonté et celle de l'Abandon. Ou bien vous apprenez la maîtrise de soi par une discipline rigoureuse, ou bien vous permettez aux choses d'être telles qu'elles sont, en laissant les courants cosmiques vous porter à leur gré. La première voie demande un étonnant contrôle de soi, la seconde une extraordinaire confiance. Mais en définitive, l'adepte qui est allé aussi loin qu'il le pouvait par la discipline doit parvenir à un stade d'abandon. C'est la voie longue. Vous pouvez aussi choisir d'aborder directement cette voie. Nombre d'entre elles se caractérisent par l'abandon à un gourou ; c'est peut-être commode, mais pas nécessaire.

Dans ce livre, nous exposons deux techniques destinées à traiter le contenu subconscient. Vous êtes libre d'adopter celle qui vous convient le mieux. Afin d'imposer votre volonté à un subconscient capricieux, nous vous proposons la pratique du Yoga Nidra (le Sommeil du yogi). Pour l'observer et lui enlever ainsi son pouvoir, nous disposons de la Conscience Témoin.

Le Yoga Nidra ou **Voie de la Volonté.** Les yogis ont utilisé cette technique depuis les temps immémoriaux pour entrer en contact avec leur psychisme subconscient. Elle met à profit le moment précis – Bindu – où on passe de l'état de veille au sommeil, cette phase transitoire pendant laquelle les psychismes conscient et subconscient sont accessibles. L'implantation d'une suggestion à ce moment déterminant, et pendant un certain temps, se révèle d'une efficacité évidente. On peut employer cette technique pour induire des modifications comme le sevrage tabagique et une activité physique plus importante, mais nous l'avons présentée avant tout pour vous aider à vaincre votre résistance avant que vous n'entrepreniez ce travail sur vous-même. Cette résistance apparaîtra très certainement. Cette voie est très difficile à emprunter parce qu'elle exige l'affrontement de vérités que vous vous cachez, des choses qui sont en vous et que vous ne voulez pas voir. Elle induit en vous des états psychiques nouveaux. Or, le changement est la chose la plus terrifiante de l'existence et on doute toujours de savoir l'aborder. Elle exige beaucoup de courage et de confiance pour rester malléable sous le Feu Cosmique.

Si vous pratiquez sérieusement le Tantrisme, servez-vous de la technique du Yoga Nidra pour prendre une résolution, pour prendre un engagement au regard de votre évolution personnelle, pour annoncer au Cosmos que vous êtes prêt à recevoir l'enseignement, ainsi que pour accoutumer votre subconscient aux changements imminents. Dans chaque leçon, on vous demande de porter votre attention sur un aspect de votre programmation. Utilisez du Yoga Nidra pour suggérer à votre subconscient qu'il est juste pour lui de livrer ses secrets.

La Conscience Témoin – la Voie de l'Abandon. Le Cosmos est toujours disposé à vous enseigner : il attend simplement que vous soyez disponible. En fait, il place en permanence des occasions sur votre chemin pour votre instruction et afin que vous dépassiez votre état du moment. Vous les avez probablement regardées comme des sources d'irritation et de trouble et fait tout votre possible pour les éviter. L'état de Conscience Témoin vous fait vivre pleinement la sensation, la pensée ou le sentiment du moment dont vous êtes en même temps l'observateur impartial, quoique pleinement conscient. Puis la pensée ou le sentiment en question commencent à relâcher leur emprise sur vous et cessent d'être une cause d'irritation. Le « décorticage » des couches successives de contenu psychique, dont vous êtes arrivé à penser qu'il faisait partie de vous-même, peut alors commencer. Vous devez bien vous persuader que la seule attitude à adopter est celle qui s'exprime ainsi : le Cosmos pourvoit exactement à mes besoins. Tout ce qui m'arrive est juste et j'en tire la leçon. Dans les exercices qui suivent, vous aurez très souvent l'occasion de mettre en pratique ces deux approches fondamentales de l'expansion de conscience.

Pratiquer seul

La stimulation par le Kriya

En tant que processus de contraction-relaxation, elle stimule l'ensemble de l'organisme et illumine chaque site énergétique (point d'acupuncture) comme un arbre de Noël. Elle purifie les Nâdis (courants énergétiques), stimulant ainsi Kundalini tout en développant votre champ énergétique. La stimulation vous place également dans un état de conscience équilibré – Bindu –, cet état frontière entre veille et sommeil dans lequel l'autosuggestion est la plus efficace.

Une forme édulcorée de ce processus figure au répertoire ordinaire des thérapeutes spécialisés dans la réduction du stress. Lui ajouter la visualisation et la technique du souffle le rend beaucoup plus efficace.

Séquence A – Pour stimuler les muscles et les préparer à la tonification et à la relaxation profonde.

Exécutez les mouvements lentement. Sentez l'énergie circuler dans votre corps.

① Allongez-vous sur le dos, paumes contre le sol.

② – Elevez la jambe gauche aussi haut que vous le pouvez et laissez-la retomber brusquement.
– Elevez la jambe droite et laissez-la retomber.
– Elevez le bras gauche et laissez-le retomber.
– Elevez le bras droit et laissez-le retomber.

③ Répétez cet exercice deux fois.

Séquence B – Pour dégager les poumons, étirer et lubrifier la colonne vertébrale.

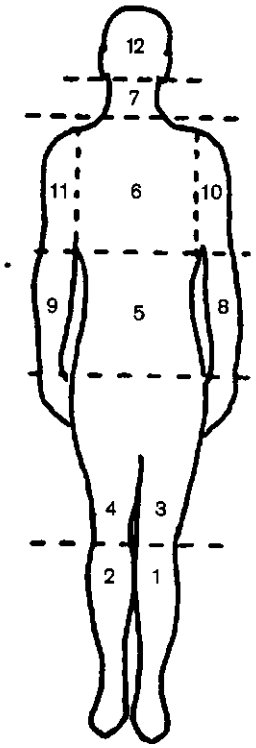
① Allongé sur le dos, inspirez en élevant les bras au-dessus de la tête, puis étirez-les au sol et en arrière.

② Retenez votre souffle et ramenez les bras. Pointez les orteils pour étirer les jambes.

③ Expirez en relaxant les jambes et repliez les bras sur votre visage.

④ Répétez cet exercice deux fois.

Séquence C – Pour stimuler l'organisme et atteindre Bindu.
Imaginez que le corps est divisé en 12 parties :
① partie inférieure de la jambe gauche ;
② partie inférieure de la jambe droite ;
③ partie supérieure de la jambe gauche ;
④ partie supérieure de la jambe droite ;
⑤ région lombo-sacrée ;
⑥ partie supérieure du tronc ;
⑦ cou ;
⑧ avant-bras gauche ;
⑨ avant-bras droit ;
⑩ bras gauche ;
⑪ bras droit ;
⑫ tête.



Allongez-vous par terre sur le dos dans une position confortable, paumes tournées vers le haut, en prenant appui sur les cuisses. Contractez et détendez chaque partie du corps dans l'ordre indiqué ci-dessus.

Inspirez pendant la phase de contraction et expirez en phase de relaxation, tout en imaginant que l'énergie circule du bulbe rachidien (situé à la base du crâne, là où la moelle épinière rejoint le cerveau) vers cette partie du corps, et contemplez le Troisième Œil.

Une fois que vous maîtrisez bien cette technique, vous pouvez coupler deux zones du corps au cours d'une même phase de contraction, par exemple les deux parties inférieures des jambes droite et gauche.

Réservez-vous chaque jour un moment pour pratiquer ces exercices, et tenez un journal dans lequel vous notez ce que vous ressentez.

Vous pouvez employer la technique contraction-relaxation pour vous guérir. Contractez la zone malade en inspirant et en imaginant le Prana qui s'écoule vers cette zone après être passé par le bulbe rachidien, sur lequel il faut également faire porter son attention. Détendez cette zone à l'expiration, tout en continuant à vous représenter l'écoulement du Prana vers cette région. Vous pouvez répéter cet exercice aussi souvent que vous en ressentez la nécessité pour guérir la zone du corps atteinte.

Séquence D – L'autosuggestion
Parvenu à ce stade, vous pouvez rappeler à votre esprit la résolution que vous souhaitez faire pénétrer dans votre subconscient, qui est maintenant ouvert et réceptif

Séquence E – Le Yoga Nidra
Le processus complet mis en œuvre par le Yoga Nidra est une longue méditation guidée. Vous pouvez le poursuivre tout seul. Ce processus est exposé de manière exhaustive dans notre Cours Audio, Cassette n° 1.

Pratiquer en couple

Présence à la stimulation sensorielle
Réservez-vous une heure d'intimité ininterrompue. Rassemblez un groupe d'objets très variés présentant des textures et des températures différentes – comme une plume, un morceau de satin, un peu d'eau glacée, un œuf, du parfum, un échantillonnage musical allant du plus grossier au sublime, de petites dégustations d'aliments différents, etc. Laissez-vous porter par votre imagination. Naturellement, rien ne doit être nuisible ou présenter un risque de blessure.

Conviez votre partenaire à s'allonger sur une table de massage, un lit ou le sol, n'importe quoi de confortable pour vous deux, puis couvrez-lui doucement les yeux. Faites-lui faire l'expérience de l'inattendu : une sensation tactile, une saveur, une bouffée d'air, une sonorité. Que cela soit une aventure créatrice vécue ensemble.

A un certain stade, inversez les rôles de façon que chaque partenaire ait été tour à tour donneur et receveur. En général, l'homme est plus à l'aise dans le rôle de donneur que de receveur, aussi laissez-le tenir ce rôle en premier lieu.

En tenant au cours de cette fête sensorielle le rôle de récepteur, vous mettrez en pratique le processus de Conscience Témoin. Que dans votre esprit trois éléments soient bien distincts : 1) le stimulus qui vous est proposé ; 2) la perception physique du stimulus ; et 3) vous en tant qu'observateur de cette perception. Vous devez prendre suffisamment de recul par rapport à l'expérience pour être un observateur neutre. Vous vous direz quelque chose comme : « Ici j'observe mon nez en train de sentir ce parfum. Et là, j'observe la réaction de ma peau à l'eau glacée. » Ménagez des pauses dans la

présentation des stimuli successifs et profitez-en pour vous mettre en harmonie avec les sons de la pièce, sentir la pression des points sur lesquels votre corps prend appui sur le sol ou le lit.

Puis recherchez les sensations internes musculaires, qu'il s'agisse de raideurs ou de contractions nerveuses. Prêtez également attention aux sensations intraorganiques.

Plongez-vous totalement dans vos observations, et poursuivez ce va-et-vient entre les stimuli provenant du monde extérieur et les sensations internes que vous percevez. Observez comment votre système nerveux vous relie (conscience) à votre corps et à votre environnement, comme si vous ne l'aviez jamais fait auparavant.

C'est le premier pas à l'intérieur d'une des techniques majeures qui ont été découvertes, la psychothérapie avancée. Une fois maîtrisée, elle vous libérera de votre passé et vous permettra de vivre pleinement le présent.

Si vous avez abordé cet exercice dans un esprit ludique, il pourra tout naturellement évoluer vers des rapports sexuels riches de sensations ; si ce n'est pas le cas, l'expérience est quand même remarquable. Vos attentes ne doivent pas introduire la confusion dans ce processus.

Conscience du ressenti

1. La Conscience Témoin. Pratiquez-la tandis que vous êtes assis en méditation ou à n'importe quel moment de la journée. Plus vous vous souviendrez fréquemment de le faire, plus vous progresserez vite. Contentez-vous de vous observer d'un point de vue légèrement neutre en puisant les stimuli sensoriels dans le monde intérieur et extérieur.

Distinguez bien trois choses : le stimulus, la sensation perçue et le témoin.

2. Commencez à noter vos rêves dans un journal. A la faveur de cet exercice, ils s'enrichiront de messages et de mécanismes de guérison.

3. Le rôle de votre journal. Servez-vous-en pour examiner différentes facettes de votre existence. Vous voudrez aussi que les expériences et connaissances acquises caractérisant votre percée évolutive y figurent.

① Analysez vos comportements au regard de l'antagonisme sexualité-spiritualité. Vous vous considérez évidemment comme sexuellement libéré. Mais repensez aux comportements qui se sont gravés dans votre mémoire infantile, qu'ils aient été exprimés ou, encore plus grave, non exprimés. Souvenez-vous de la gêne que vous éprouviez à l'égard de votre corps et de vos émois sexuels, de la confusion ressentie à l'occasion de vos premières règles ou de votre première émission nocturne de sperme à la faveur d'un rêve érotique, ou encore de votre étonnement en apprenant que vos parents ou le pasteur avaient des rapports sexuels et, pour terminer, du sentiment de fin du monde éprouvé lorsqu'on vous a surpris en train de «jouer au docteur», ou de vous livrer à l'une de ces intimités enfantines qui scandalisaient vos parents. Ces souvenirs perdurent en vous et contribuent à bloquer votre énergie sexuelle.
② Souvenez-vous de toutes vos expériences et partenaires sexuels. Combien de fois avez-vous été réellement satisfait(e), et combien de fois avez-vous été déçu(e) ? Combien de fois avez-vous éprouvé le sentiment que quelque chose en vous pouvait aller de travers, ou que vous étiez passé à côté de quelque chose ? Dites donc la vérité !
③ Si vous vivez actuellement une relation, il est fort probable que l'un ou l'autre partenaire est insatisfait de son expérience sexuelle au sein du couple formé – c'est peut-être le cas des deux partenaires. Mais vous savez aussi que l'admettre, même en votre for intérieur, détruirait votre relation. Ou peut-être êtes-vous satisfait de votre expérience en ce domaine et ne voulez-vous pas prendre le risque de changer. Il est très rare de rencontrer un couple dans lequel les deux partenaires sont désireux d'explorer ensemble la voie du Tantrisme par crainte que leur relation n'y survive pas. Les deux partenaires doivent s'en ouvrir l'un à l'autre et s'assurer mutuellement que leur amour est plus fort que leurs craintes.

Si vous n'êtes pas engagé dans une relation et que vous souhaitiez en vivre une, êtes-vous prêt à affronter la vérité quant à la raison pour laquelle vous vous trouvez dans cette situation ? Comment avez-vous fait pour en arriver là ? Dans quelle mesure pouvez-vous changer quelque chose à cette situation lorsque vous serez prêt? (Les techniques de Magie Sexuelle destinées à attirer le – ou la – partenaire parfait(e) sont exposées dans le cours de perfectionnement.)

LEÇON 2

La respiration et l'énergie pranique

La respiration totale. Que vous souhaitiez faire l'expérience d'une conscience supérieure, d'une sensibilité psychique plus grande, d'une meilleure santé (physique et psychologique), ou de la plénitude orgasmique, la clé pour y parvenir est le développement respiratoire. Fermez les yeux un moment et, sans rien changer à vos habitudes, contentez-vous de noter votre manière de respirer.

Vous remarquerez probablement qu'elle est superficielle et assez rapide. C'est malheureusement la norme dans notre culture occidentale.

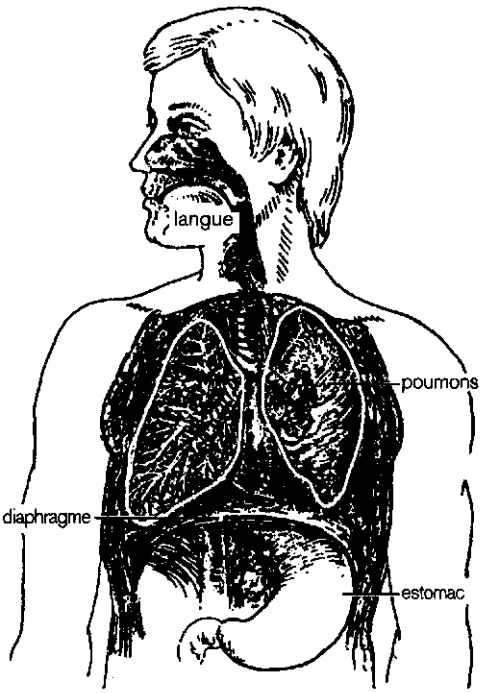
Les yogis, quant à eux, mettent tout particulièrement l'accent sur l'apprentissage d'une respiration lente et profonde, qui emplit et vide complètement les poumons. Vous remarquerez d'ailleurs également que votre profil respiratoire se modifie à l'instant où vous prenez conscience de votre respiration au lieu de la laisser s'opérer automatiquement. La respiration consciente est la base du contrôle respiratoire.

Voyez le volume occupé par les poumons (schéma p. 40).

Ils sont constitués de trois lobes distincts, mais les lobes supérieur et inférieur ne fonctionnent que rarement ; en effet, la plupart des gens ne respirent qu'avec le lobe médian.

Observez un bébé qui dort : sa respiration s'effectue d'abord au niveau abdominal, puis au niveau pulmonaire. C'est le mécanisme naturel de la respiration. La plupart des gens n'utilisent qu'un septième de leur capacité respiratoire et n'absorbent qu'un demi-litre d'air environ à chaque inspiration ; or, des poumons bien développés peuvent contenir jusqu'à trois litres et demi d'air. Quand davantage d'oxygène pénètre dans l'organisme, chaque cellule de chaque organe est alimentée et remplit son rôle beaucoup plus efficacement. Lorsque les neurones cérébraux bénéficient d'un apport d'oxygène plus grand, le cerveau est stimulé, si bien qu'il perçoit des influx nerveux plus nets et plus puissants,

d'où une acuité sensorielle plus grande et un renforcement de tout le système nerveux. Nous devenons plus conscients des énergies subtiles dans lesquelles nous baignons. Retenir quelques instants l'air inspiré donne au sang davantage de temps pour évacuer sa cargaison de déchets et pour absorber plus d'oxygène. Pour l'organisme, un surplus d'oxygène a des effets curatifs et rajeunissants remarquables. Ainsi, les méthodes d'hyperoxygénation rendent rapidement à des cheveux gris leur couleur initiale. L'organisme se débarrasse du gaz carbonique et d'autres déchets métaboliques par l'expectoration. Lorsque ces derniers ne sont pas complètement évacués, les cellules ne fonctionnent plus bien et tombent malades. Or, il est rare que la respiration inconsciente vide totalement les poumons.



Atteindre l'inconscient. Le système nerveux est formé de deux parties : le système nerveux central qui commande les mouvements volontaires (conscients) et le système neurovégétatif qui contrôle automatiquement les fonctions organiques (subconscientes).

Habituellement, la respiration est un mécanisme automatique, mais de toutes les fonctions automatiques, c'est celle qui est la plus aisée à contrôler volontairement. Elle représente la passerelle entre les fonctions conscientes et subconscientes de notre corps/esprit.

Préserver votre santé. Le système neurovégétatif est formé à son tour de deux parties, le sympathique et le parasympathique. L'action du système parasympathique entraîne détente et bien-être. La Respiration Totale est apaisante, car elle met en jeu le système nerveux parasympathique (respiration profonde par l'abdomen).

La respiration superficielle maintient la prépondérance du système nerveux sympathique, celui qui vous prépare au combat ou à la fuite face au danger. Pour autant que votre corps en ait conscience, si votre respiration est superficielle et rapide, vous êtes en danger. On sait que l'état de stress permanent est à l'origine de la plupart des pathologies. Apprendre à débrancher ce système d'alarme pour revenir à un état de relaxation est l'un des bienfaits majeurs de la Respiration Totale.

Le ralentissement du rythme respiratoire entraîne des modifications spectaculaires dans notre corps/esprit. Un sujet ordinaire respire approximativement quinze fois par minute. Quand le rythme respiratoire s'abaisse à huit fois, l'hypophyse atteint son fonctionnement optimal. Cette glande commande toutes les autres pour assurer le bon équilibre hormonal, clé d'une santé rayonnante.

Ouvrir vos canaux psychiques. Lorsque vous respirez moins de quatre fois par minute, l'épiphyse entame sa phase sécrétoire maximale. Quand l'épiphyse et l'hypophyse sont activées, le Troisième Œil s'ouvre et le phénomène de voyance se produit aisément.

Retenir son souffle. La façon dont nous mettons les bébés au monde est cruelle et dépourvue de sensibilité. Les médecins coupent le cordon ombilical avant que leurs délicats poumons aient eu le temps d'évacuer le liquide qu'ils contenaient in utero, si bien que la première respiration d'un bébé est cause de panique et entraîne une douleur brûlante, les tissus fragiles des poumons étant brutalement soumis à la ruée de l'air pour la première fois.

La plupart d'entre nous ne se remettent jamais de ce traumatisme et ne prennent jamais de respiration profonde par crainte inconsciente d'une éventuelle douleur. Par ailleurs, enfants, nous avons appris qu'être plein de vie était inadmissible aux yeux de nos parents à demi morts : le fait de déborder d'énergie crée des problèmes. Nous avons appris à réprimer ce dynamisme en limitant notre respiration. Très tôt, nous avons donc eu tendance à étouffer notre sensibilité à la peur ou à la douleur, ce qui entraînait une certaine torpeur et nous mettait dans des situations que nous n'étions pas préparés à affronter.

Lorsque nous éprouvions des sentiments inacceptables à l'égard de nos parents ou des professeurs, nous pouvions les réprimer en limitant notre respiration. En effet, quand on est en colère, on respire d'une certaine manière, et le fait de changer cette respiration résorbe la colère. Inversement, lorsqu'un acteur veut exprimer la colère, il le fait en respirant d'une manière particulière. Le même principe s'applique à n'importe quel type d'émotion. Lorsque notre intérêt sexuel est éveillé, notre profil respiratoire se modifie, et en modifiant, en empêchant ce schéma, nous pouvons nous détourner du stimulus sexuel.

Chacun de nous se contrôle en permanence par le biais de sa respiration, de manière inconsciente, automatique. Bien que cet autocontrôle appris ait ses avantages et qu'il contribue efficacement à notre survie dans un monde qui a perdu la raison, il a un corollaire malheureux. S'il est vrai qu'il nous a protégé des douleurs, des peurs, des colères et des excitations sexuelles trop grandes, il nous a aussi appris à nous fermer à tout ce qui essaie de monter en nous – une soif d'amour trop ardente, le plaisir excessif ressenti auprès d'un être déterminé, la joie débordante d'être simplement vivant. Nous avons restreint notre champ d'expériences plutôt que de prendre le risque de laisser s'exprimer nos sentiments et notre conscience des choses.

Tout comme certains modes respiratoires nous ont permis de réprimer nos émotions en inspirant de manière particulière, d'autres nous permettent d'atteindre les couches ténébreuses et invisibles de la psyché. A ce niveau, les émotions n'ont pas été éliminées ; elles ont seulement été enfouies. Non reconnues, non vécues et désavouées, leurs effets perdurent en dehors de notre contrôle. Peurs, blessures et rancœurs issues de l'enfance continuent de colorer indirectement notre vécu, sapant nos bonnes intentions. La respiration consciente permet à ces émotions enfouies d'émerger, aussi peut-on les aborder sous leur vrai jour d'un point de vue adulte. Lentement, nous pouvons en finir avec les émotions accumulées en les vivant pleinement tout en étant témoins de ce vécu, pour enfin les résorber et nous en libérer. En dernier ressort, nous sommes libres de ne vivre que l'événement présent. Que la colère monte en nous, nous en prenons acte, et elle s'en va à la faveur de la respiration suivante. Il n'y a pas de stockage émotionnel. Respirer profondément au cours d'une expérience effrayante transforme celle-ci en passionnante aventure. Vérifier par la pratique le bien-fondé de ce principe est facile : l'anxiété associée à l'oxygène confine au sensationnel.

A mesure que nous prenons conscience des mécanismes physiques successifs, une pédagogie des mécanismes fonctionnels de nos pensées et de nos émotions s'instaure progressivement. Jusqu'à ce que nous décidions de rester conscients, nous continuerons à fonctionner comme des robots à la faveur du train-train de nos habitudes quotidiennes, en nous protégeant de tout ce qui sort des limites étroites d'un vécu rassurant. Inconscients, nous continuerons à traverser la vie comme des somnambules.

Pourquoi ne s'agit-il pas d'une connaissance ordinaire? Pourquoi les médecins ne disent-ils pas aux malades que la respiration profonde leur apportera calme et santé? Parce que le mécanisme de l'éveil est effrayant. Plus nous sommes civilisés, plus nous vivons dans l'abstraction intellectuelle et plus nous nous isolons de l'émotionnel et de l'expérience directe de la vie. Or, de nous tous, les médecins sont les plus intellectualisés. Le mode de sélection autorisant l'entrée en faculté de médecine nous en apporte la preuve. Il y a peu de chance pour qu'ils s'aventurent dans le ténébreux abîme creusé par la longue accumulation de leurs émotions non vécues. Beaucoup de maîtres viennent parmi nous pour nous indiquer la route. Ils finissent en général sur une croix, boivent de la ciguë, sont déportés ou se font ermites. Le gros de l'humanité n'est pas prêt à affronter son dragon intérieur, le gardien de ses sombres traversées. Seuls quelques-uns choisissent de plonger dans l'inconnu, de se frayer un chemin à travers l'épaisseur des expériences inachevées, et de vivre sur d'autres plans de conscience pour enfin se trouver.

Le Prana et les corps énergétiques

Le Prana, ou énergie vitale. L'énergie motrice de l'organisme traverse le corps éthérique sous la forme du Prana, l'énergie vitale. C'est l'élément qui distingue l'être vivant du cadavre. Lorsque le Prana se retire, la vie disparaît. La nourriture nous en apporte une petite quantité, mais c'est principalement en respirant que nous l'absorbons.

Inspiration, rétention, expiration. L'inspiration profonde, lente et complète, vous permet de puiser un maximum d'énergie pranique. La phase d'inspiration du cycle respiratoire est le meilleur moment pour pratiquer la suggestion sur votre subconscient. Celle-ci se propage avec le Prana le long des voies astrales et imprime sa marque sur les centres énergétiques vitaux. La circulation des flux astraux cesse pendant la phase de rétention du souffle, instant idéal pour se concentrer.

On dit que le meilleur moment pour méditer se situe entre inspiration et expiration. Quand elle est profonde, cette dernière évacue les déchets toxiques pour permettre l'absorption d'une quantité accrue d'énergie. Pendant la phase d'expiration, vous pouvez projeter de l'énergie soit vers votre partenaire, soit pour guérir quelqu'un.

Le corps physique. On ne doit pas le sous-estimer : l'illumination a lieu au niveau physique et non dans un espace abstrait. Tous les processus métaphysiques sont explicables en termes de physiologie – les effets du métabolisme des hommes, des endorphines, etc. Le corps physique est la demeure du psychisme conscient. L'expansion de conscience se produit lorsqu'on active les neurones cérébraux en sommeil. Il faut d'abord agir sur le plan physique pour entrevoir le domaine éthérique. On doit partir du stade où on se trouve.

Le corps éthérique. Pour l'œil mental, il a l'aspect d'une lueur bleutée et forme tout autour du corps physique une enveloppe d'environ 7,5 centimètres d'épaisseur. Pour animer le corps physique, l'énergie traverse cette enveloppe pranique. En travaillant le souffle, on la perçoit autour de soi. C'est là que réside le subconscient, avec lequel on entre en contact dans l'hypnose, étant donné sa réceptivité à la suggestion.

Le corps astral. Il constitue autour du corps pranique une enveloppe d'environ un mètre d'épaisseur, l'aura, dans laquelle les médiums voient les couleurs et les symboles qui représentent l'état émotionnel. C'est par l'intermédiaire de cette énergie que nos cinq sens nous mettent en communication avec l'environnement. Ces perceptions sensorielles engendrent une réaction sensitive cérébrale. Lorsqu'on se tient trop près de nous, après avoir pénétré à l'intérieur de notre espace astral sans notre autorisation, cela nous gêne beaucoup. C'est là que réside l'Inconscient Collectif, la banque de données universelle.

Le corps mental. Il est perceptible à une distance de 3 à 4,5 mètres du corps physique. A mesure qu'on s'habitue à ce niveau énergétique, ces facultés sensorielles voient leur plage s'étendre. Il ne s'agit pas de perception extrasensorielle, puisque rien d'extraordinaire n'est nécessaire, il ne s'agit que d'un prolongement de ce que vous connaissez déjà. Les maîtres parlent de plusieurs autres corps bien plus subtils que ce dernier, mais ils se situent au-delà des facultés de compréhension humaines ordinaires.

L'homme créé à l'image de Dieu

On a dit que l'homme est créé à l'image de Dieu. Nous avons constaté que l'homme crée un Dieu destiné à réfléchir l'image qu'il a de lui-même. A mesure que notre conscience se développe, nous parvenons à une conception encore plus élargie de nous-même, et à mesure que nous progressons, notre idée de Dieu progresse également. L'esprit inexercé ne peut traiter le corps physique que dans les limites des cinq sens. Son Dieu ressemble à un homme et se comporte comme celui qui exige obéissance et menace de punir.

Une fois éduqués et aiguisés, les sens peuvent voir, palper, même sentir et entendre la vie au niveau le plus subtil, celui du corps éthérique ; la personne qui en est consciente conçoit Dieu comme une essence dépourvue de forme. Les techniques du Tantrisme sont toutes conçues pour canaliser cette énergie vers la colonne vertébrale afin de stimuler l'émergence de Kundalini, l'énergie cosmique. Une fois qu'elle a émergé et qu'on a fait l'expérience fugitive de l'illumination, on voit la divinité qui réside en toute création et il n'est plus nécessaire de considérer le Dieu comme une chose distincte de soi.

Pratiquer seul

1. Stimulation de Shakti

Commencez par secouer votre corps. Il faut que tout remue. Si vous parvenez à vous secouer totalement, le corps prend le relais et vous avez l'impression d'être stimulé. Poursuivez pendant au moins cinq minutes et au maximum quinze minutes. Une musique appropriée y contribue, aussi essayez de trouver un air rythmé. Les tambours hawaïens sont parfaits. Ensuite, asseyez-vous tranquillement et sentez comme l'énergie bourdonne dans tout votre corps.

2. Préparation à la Respiration Totale

Afin de vous aider à maîtriser la Respiration Totale, nous distinguerons neuf zones pulmonaires et nous nous concentrerons sur le développement d'une zone à la fois. Asseyez-vous sur une chaise à haut dossier ou sur le sol contre un mur.

Séquence A – Lobe inférieur

① Quand la partie inférieure des poumons se dilate, l'abdomen doit se distendre pour faire de la place, (bien que cela puisse vous sembler peu attrayant). Placez les mains sur la partie antéro-inférieure de votre cage thoracique, et en inspirant, dilatez celle-ci en pressant avec les mains.

En expirant, relâchez cette partie de la cage thoracique et rentrez le ventre.

② Placez maintenant les mains de chaque côté de la partie inférieure de la cage thoracique. Inspirez et expirez à nouveau, en portant votre attention sur la zone en contact avec vos mains. Expirez et concentrez-vous sur la sensation produite par les côtes qui reprennent leur position normale.

③ Pour contrôler la dilatation de la partie postérieure de la cage thoracique, inspirez et concentrez-vous sur la sensation produite par votre dos pesant sur le dossier de la chaise ou sur le mur. Expirez et faites de même alors que les côtes reviennent à leur position normale.

④ En une seule respiration, combinez les trois exercices précédents. En inspirant lentement, dilatez les zones antérieures, latérales et dorsales du torse. Maintenez cette position. Expirez en observant la manière dont le corps se ramasse.

Séquence B – Lobe médian

① Placez les mains sur vos seins. En inspirant, concentrez-vous sur la zone antérieure des côtes médianes. A mesure que la poitrine se dilate, observez la sensation produite par les mains qui se soulèvent. Expirez et concentrez-vous sur la poitrine revenant à sa position normale.

② Placez les mains sur les côtés de la poitrine à hauteur des mamelons. Concentrez-vous dessus tandis qu'ils se soulèvent et s'abaissent en suivant les mouvements de la respiration.

③ Observez la sensation produite par votre dos contre la chaise ou le mur tandis que vous respirez et dilatez la zone médiane de la poitrine.

④ En une seule respiration dilatez les zones antérieures, latérales et dorsales de la partie médiane de la poitrine. Maintenez cette position. Expirez ensuite tout en observant la manière dont le corps se ramasse.

Séquence C – Lobe supérieur

① Placez les mains sur vos clavicules. Inspirez et dilatez la poitrine en levant les épaules à hauteur du lobe de l'oreille, puis expirez et revenez à la position initiale.

② Repliez la face dorsale des mains sous les aisselles; inspirez et dilatez en levant à nouveau les épaules, puis expirez et revenez à la position habituelle.

③ Vous sentez s'accroître la pression de vos épaules contre le mur ou la chaise à l'inspiration. Gardez cette position. Puis expirez; vous devez sentir la pression diminuer.

④ En une seule respiration, dilatez la zone supérieure de la poitrine – parties antérieure, latérale et dorsale – tout en levant les épaules. Gardez cette position un instant et relâchez.

Pratiquez cette méthode préparatoire jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise en position de dilatation totale de la poitrine et qu'elle vous soit naturelle. Vous êtes alors prêt à continuer par la Respiration Totale.

3. Technique de la Respiration Totale

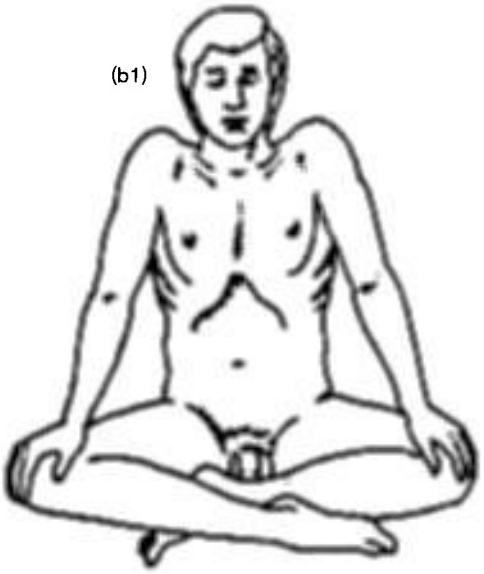
Respirez uniquement par le nez, environ une fois par seconde.

① Asseyez-vous dans une posture de méditation ou sur une chaise (a1).

② Fermez les yeux et prenez conscience du point situé entre vos sourcils, le Troisième Œil.

③ Inspirez et comptez jusqu'à cinq en remplissant l'abdomen, puis la poitrine comme si vous gonfliez un ballon. Tirez les épaules vers le haut et en avant pour remplir d'air la partie supérieure des poumons (b1).

④ Retenez votre souffle pendant cinq secondes.



⑤ Inspirez une bouffée d'air. Cela libère les tensions et facilite l'expiration lente.

⑥ Expirez en comptant jusqu à cinq. Relâchez les épaules et contractez l'abdomen.

Répétez sept fois cet exercice respiratoire.

Attention : Ne forcez pas vos poumons. Augmentez lentement la durée de chaque respiration.

Si vous souffrez d'hypertension artérielle, évitez de retenir votre souffle.

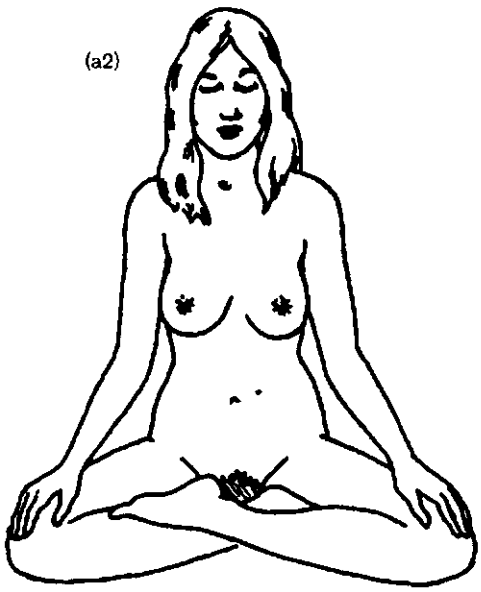
4. Le Prana Mudra

Cet exercice éveille l'énergie vitale en sommeil (Prana Shakti ou énergie féminine) et l'insuffle au corps entier. Vous vous sentez plus vif et plus fort. Le surplus énergétique renforce votre magnétisme personnel et votre santé physique, tout en vous préparant aussi à la méditation profonde. Asseyez-vous confortablement, la colonne vertébrale droite. Posez les mains sur vos jambes et fermez les yeux (a2).

① Inspirez aussi profondément que possible, puis expirez en contractant le ventre pour vider complètement les poumons.

② Sans inspirer, pressez le menton contre la poitrine, en roulant les épaules vers le haut et en avant. Contractez le sphincter anal et concentrez votre attention sur cette zone. Tenez aussi longtemps que vous ne ressentez pas de gêne.

(a2)

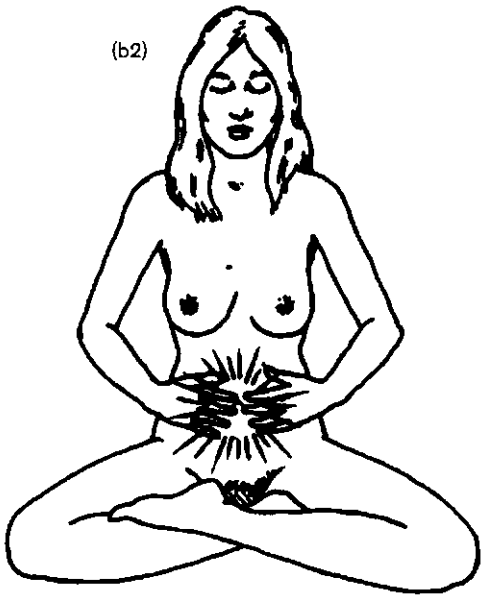


③ Relâchez les tensions du menton et de l'anus en inspirant lentement et profondément. Laissez votre abdomen se distendre tandis que vous remplissez d'air les régions antérieure, latérale et dorsale du torse. Retenez votre souffle un instant puis expirez en rentrant l'abdomen.

④ Inspirez à nouveau en faisant pénétrer l'air dans la partie inférieure du torse. Considérez cet air qui entre en vous comme une lumière dorée qui emplit votre corps en montant de l'anus vers le nombril. Retenez votre souffle tandis que la lumière étincelle et danse. Expirez, puis représentez-vous la colonne lumineuse qui redescend vers l'anus.

⑤ Inspirez à nouveau cette lumière dorée. A mesure que la colonne lumineuse s'élève, laissez vos mains remonter (b2). Quand celles-ci et la lumière ont atteint votre nombril, retenez votre souffle un instant, puis expirez en rabaissant les mains à mesure que la lumière redescend.

(b2)

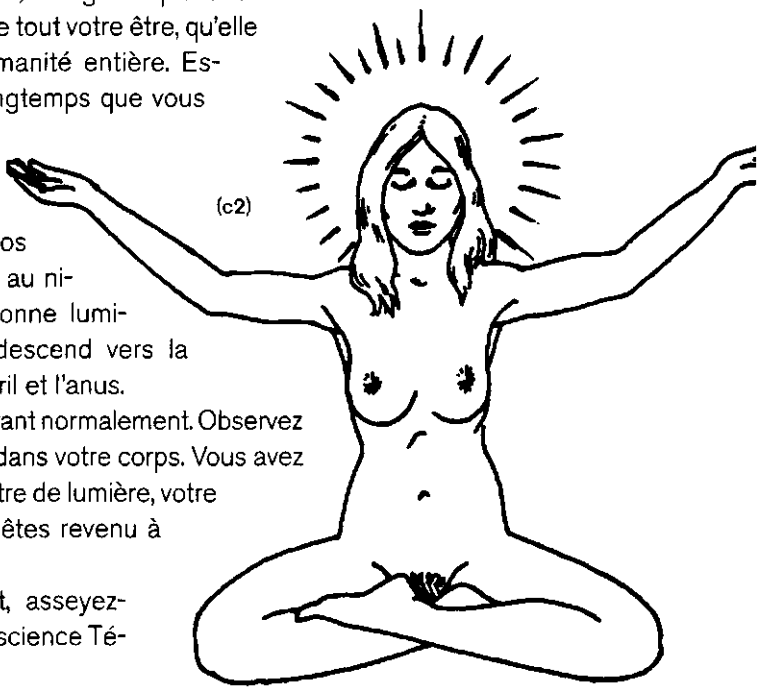


⑥ Reprenez les phases 1 à 5 de l'exercice, en laissant cette fois le souffle, la colonne lumineuse, puis vos mains s'élever jusqu'au milieu de votre poitrine.

⑦ Reprenez à nouveau les phases 1 à 5, mais en laissant cette fois le souffle, les mains et la colonne lumineuse s'élever jusqu'à votre gorge, tandis que vous levez les épaules.

⑧ Enfin, inspirez en prêtant attention à la sensation produite par la colonne d'énergie et les mains s'élevant jusqu'au nombril, au cœur et à la gorge. Tandis que la lumière se propage comme une vague vers votre tête, étendez les bras latéralement (c2). Imaginez que la lumière rayonne de votre tête, de tout votre être, qu'elle irradie la paix sur l'humanité entière. Essayez de tenir aussi longtemps que vous le pouvez sans ressentir de gêne.

(c2)



⑨ Revenez lentement à la position de départ, vos mains flottant dans l'air au niveau atteint par la colonne lumineuse alors qu'elle redescend vers la gorge, le cœur, le nombril et l'anus.

⑩ Détendez-vous en respirant normalement. Observez les sensations perçues dans votre corps. Vous avez vécu l'expérience d'un être de lumière, votre être authentique ; vous êtes revenu à vous.

⑪ Tel un Etre Rayonnant, asseyez-vous et pratiquez la Conscience Témoin.

a) Observez les sons et les odeurs autour de vous. Contentez-vous d'observer.
b) Soyez le témoin attentif de vos sensations cutanées, musculaires et organiques.
c) Prenez conscience du champ énergétique qui enveloppe votre corps physique.
d) Portez votre attention à ce qui se passe en vous et observez vos pensées alors qu'elles dérivent. Ne vous efforcez pas de les modifier, contentez-vous d'observer.

Pratiquer en couple

1. Le Prana Mudra

On peut pratiquer le Prana Mudra avec un(e) partenaire. Tandis que vos bras sont étendus et que la lumière rayonne, envoyez-vous mutuellement cette lumière. Que votre partenaire vous perçoive comme un être de lumière. Partagez votre énergie, mettez-la en commun.

2. La lecture du corps énergétique

Alors que vous vous trouvez encore tous deux dans un état d'hypersensibilité, faites connaissance avec le corps énergétique de l'autre. Marchez l'un et l'autre vers des coins opposés de la pièce. La femme marche ensuite lentement vers l'homme, les paumes des mains tournées vers l'avant. Parvenue à 3 ou 5 mètres de lui, elle doit sentir l'air devenir très légèrement plus dense, puis pénétrer doucement dans son corps mental. Placez-vous en état de réception de vos impressions.

Continuez à parler à mesure que vous vous approchez de lui, sans chercher à dire ce que vous «savez» être convenable, mais en disant simplement ce qui vous vient à l'esprit. Il se peut que vous voyiez des couleurs, des taches lumineuses et sombres autour de votre partenaire, des symboles, des objets ou des animaux; dites-lui tout ce que vous voyez. N'essayez pas d'analyser ou d'interpréter ce que vous voyez ou ressentez. Communiquez simplement vos impressions. A une distance de 0,60 à 1,20 mètre, vous sentirez que vous abordez une zone encore plus dense. Demandez mentalement à votre partenaire l'autorisation d'entrer dans son

espace. Il peut se sentir menacé et ne pas souhaiter poursuivre l'expérience. Quand vous avez le sentiment qu'il vous a donné son autorisation, pénétrez dans son Corps Astral. Continuez à lui communiquer vos impressions.

Placez vos mains à 5 ou 7 centimètres de son corps. Déplacez lentement vos mains de son sexe à son front en passant par son nombril, son cœur et sa gorge. En chacun de ces points, remarquez la consistance différente de l'énergie. Certaines zones peuvent être chaudes, d'autres froides. Certaines peuvent être douces au toucher, d'autres peuvent donner une impression de pointes acérées. Dites-lui ce que vous percevez et laissez-le réagir.

Inversez maintenant les rôles et laissez l'homme «lire» la femme. Cela peut ne pas lui être aussi aisé, ce mode de recueil de l'information ne lui étant pas habituel. Soyez patiente et profitez de ce qui se passe. Ne l'analysez pas, l'homme ne doit pas comparer sa «performance» à celle de sa partenaire, mais simplement noter ce qu'il ressent et le communiquer à la femme.

3. La Respiration Totale comme moyen de différer l'orgasme

Parvenus à ce stade, ayez un rapport sexuel. Vous serez peut-être agréablement surpris(e) par le degré d'intimité qu'il est possible d'atteindre. Quand vous sentez que l'orgasme est proche, pratiquez la Respiration Totale afin que l'énergie gagne tout votre corps. Cela le différera et vous permettra d'augmenter la tension orgasmique et, lorsqu'il se déclenchera, il sera plus intense. Prenez conscience qu'une respiration rapide favorise, ô combien, l'excitation et la tension musculaire, tandis qu'une respiration lente favorise une joie et une relaxation plus profondes. Notez vos modes respiratoires au cours des rapports sexuels.

Conscience du ressenti

1. Prenez conscience de vos profils respiratoires en différentes circonstances. Notez quand vous respirez de manière superficielle, quand vous retenez totalement votre souffle. Notez ce que vous faites lorsque vous avez peur (offrez-vous les montagnes russes ou regardez un film d'épouvante). Observez comment vous réagissez à la colère ou à l'irritation (lorsque vous faites la queue, ou que vous avez affaire à des chauffards). Quel est votre profil respiratoire type lorsque le travail vous absorbe ? Que se passe-t-il quand vous regardez la télévision ?

2. Chaque fois que vous avez conscience de retenir votre souffle, pratiquez la Respiration Totale. Imprégnez-vous de lumière et de conscience. Voyez comme le monde est transformé autour de vous. On dit que si on parvient à rester conscient de chaque respiration pendant une journée, on connaît l'illumination.

3. Lorsque quelqu'un vous irrite, c'est probablement parce que :

① Vous voyez en cette personne une part de vous-même que vous n'aimez pas et vous refusez de reconnaître ce trait de caractère chez vous et de le constater chez quelqu'un d'autre.

② Elle vous rappelle une injustice qui vous a marqué, une personne à qui vous n'avez pas pardonné, une frustration non évacuée.

③ Cette personne ne vous laisse pas déformer la vérité comme vous le faites d'ordinaire, n'entre pas dans votre jeu, ne veut pas vous soutenir dans vos illusions préférées ou nier l'évidence.

Vous pouvez tirer profit de l'occasion qui vous est offerte par toute situation dérangeante ou la gâcher. Vous pouvez soit porter un regard introspectif pour découvrir quelles craintes, blessures ou colères enfouies ont été réactivées et les faire réapparaître, soit vous tourner vers l'extérieur pour reprocher à quelqu'un de vous avoir abusé. Ou bien vous tirez la leçon de l'expérience même et vous progressez, ou bien vous manquez l'occasion offerte. Dans ce dernier cas, le cosmos doit prendre la peine de reproduire

sans cesse la même situation jusqu'à ce que vous la considériez objectivement.

Quand vous vous rendez compte qu'on vous fait souffrir, soyez reconnaissant envers cette personne, car elle est votre maître. En se montrant précisément sous son vrai jour, elle a « appuyé sur un bouton » dans votre subconscient. Vous pouvez maintenant appuyer consciemment sur ce « bouton », vous avez accompli un pas de plus vers la liberté.

LEÇON 3

- Les Asanas - Charger le corps en énergie pranique

La plupart des gens associent le mot «Yoga» aux postures compliquées qu'ils voient à la télévision. Celles-ci sont issues d'une très ancienne tradition. Elles ont été conçues pour préparer le corps à des périodes d'isolement sensoriel et de méditation prolongées. Elles s'appliquent aux corps tels qu'ils étaient dans l'Inde antique, c'est-à-dire des organismes dont les profils vibratoires caractéristiques étaient bien différents de ceux du monde moderne. Il faut dire que même si ces pratiques étaient adaptées à nos énergies corporelles, la différence résiderait encore dans le fait que bien peu d'entre nous essaient de méditer quotidiennement pendant trois à quatre heures !

Maîtriser les postures est une tâche fastidieuse qui exige d'être accomplie sous la direction d'un bon professeur, et demande plus de discipline que n'en sont capables la plupart d'entre nous.

En outre, certaines personnes sont trop raides pour prendre ces postures !

Dans le Tantrisme, il n'est pas nécessaire de s'asseoir dans la posture du lotus. Vous vous installez dans n'importe quelle position confortable aussi longtemps que votre colonne vertébrale est droite. Les Indiens s'assoient toujours accroupis, même pour prendre leurs repas, si bien qu'ils sont à l'aise dans la posture du lotus. Mais il faut du temps à un corps d'Occidental pour étirer les muscles concernés. Aussi, ne pensez pas être incapable de pratiquer le Yoga si vous ne pouvez pas prendre ces étranges postures.

Les Kirana Kriyas forment un ensemble de postures plus adaptées au monde occidental. Ils ont un effet remarquable sur le cou et les épaules. Ce qui est indiqué chez ceux dont la vie professionnelle se déroule la plupart du temps derrière un bureau et qui ressentent de façon chronique des raideurs musculaires.

Rappelez-vous que l'énergie ne peut pas circuler en cas de tension des muscles. Vous devez donc apprendre à les détendre. Or,

il y a en chacun de nous des contractures qui ne se résorbent jamais ; elles affectent nos muscles depuis si longtemps qu'ils ne peuvent plus être détendus. Lorsque enfin elles se résorbent, vous ressentez un spectaculaire regain d'énergie.

Nous enseignons ces exercices physiques pour préparer le corps à l'initiation et aux rapports sexuels tantriques. La culture occidentale nous pousse à laisser nos corps s'user. Nous manquons de souffle, nous n'avons pas de résistance et la pratique d'exercices internes ou cardio-respiratoires (aérobic) et de l'haltérophilie sont bons jusqu'à un certain point, mais peuvent s'avérer dangereux. Ils demandent un effort excessif et imposent à l'organisme des tensions inutiles. Or, vous pouvez faire circuler l'énergie en faisant des mouvements très doux.

Ces mouvements simples du Yoga Matha, que presque n'importe qui peut exécuter, procurent, sur la santé, des effets bienfaisants majeurs : ils étirent et « dérouillent » la colonne vertébrale. La moelle épinière est le point de départ de toutes les expériences transcendantales. Quand vous commencez à éveiller Kundalini, vous percevez la sensation de picotements produite par la charge énergétique qui va et vient du haut en bas de la colonne vertébrale, stimulant également les glandes endocrines. L'optimisation de leur fonctionnement rajeunit et revitalise le corps physique.

L'un des bienfaits secondaires du Tantrisme est son aptitude à ralentir le processus de vieillissement. J'ai mis en pratique cette technique particulière depuis trente-deux ans, et j'ai constaté les remarquables effets qu'elle procure à mon être intérieur. Les Asanas renforcent les cinq organes majeurs qui entretiennent la vie. Si vous pratiquez quotidiennement des exercices qui stimulent le système endocrinien, vous êtes sur la bonne voie.

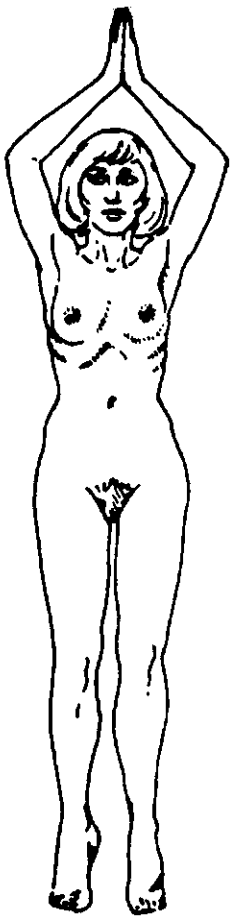
La pratique régulière et monotone du Hatha Yoga rend trop passif. Vous devez l'équilibrer en y apportant quelque chose de plus dynamique, comme le Tantrisme. Nous vivons dans un monde dynamique et nous avons besoin d'une vie spirituelle pour l'affronter. Les membres de la communauté du Nouvel Age qui pensent sauver le monde en s'asseyant pour méditer se trompent... Il faut en réalité agir et cela exige énergie et jeunesse.

Ces postures appliquent le principe de la tension dynamique pour stimuler l'organisme. Plutôt que de prendre une position de détente comme dans le Hatha Yoga, vous faites travailler vos muscles antagonistes en pratiquant l'isométrie. Quand ils sont contractés, le courant sanguin est limité, mais lorsque cette ten-

sion se relâche (en coordination avec l'inspiration et l'expiration), les muscles reçoivent soudain un afflux de sang riche en oxygène, chargé de Prana (énergie vitale). Cela nous procure une impression de béatitude absolue, le sentiment que l'énergie circule en nous sans rencontrer d'obstacle. Le Yoga Kriya tantrique est l'union dans l'action. On produit de l'énergie en se plaçant dans un état de relaxation profonde, propice pour l'esprit à l'élaboration de pensées très efficaces.

Pratiquer seul

1. Le Kirana Kriya



Mettez à profit ces Asanas avant la méditation pour détendre, stimuler et préparer l'organisme. Les mouvements exécutés activent également certains Nâdis (voies énergétiques) et chakras secondaires. Soyez bien à ce que vous faites, que chacune de vos respirations soit consciente. De même, concentrez votre attention sur le mouvement et sur l'énergie dégagée. Exécutez les mouvements lentement et avec élégance.

Chaque séquence doit être répétée sept fois.

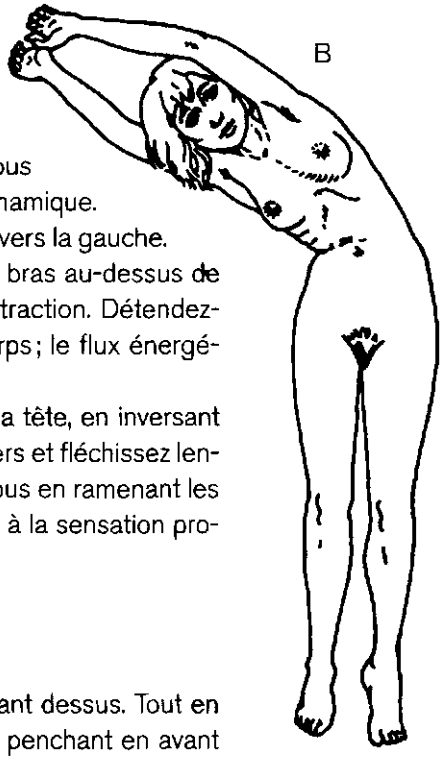
Séquence A ~ Etirement vers le haut

① Pour dégager les poumons vers l'avant: en inspirant, étendez les bras latéralement, puis au-dessus de la tête. Tirez vers le haut en vous soulevant sur les orteils. Pressez les paumes des mains l'une contre l'autre pour produire une tension dynamique dans les bras. Retenez votre souffle un instant dans cette position, puis inspirez une bouffée d'air pour favoriser l'expiration contrôlée. Tout en expirant et en rabaissant les bras, détendez-vous et prêtez attention aux sensations que vous ressentez à ce niveau et dans les épaules. Répétez cet exercice.

② Pour dégager les poumons vers l'arrière: étirez-vous comme précédemment, mais cette fois en pressant le dos des mains

- l'un contre l'autre et au-dessus de la tête. Inspirez (vers le haut), pressez, retenez votre souffle, expirez et détendez-vous. Répétez l'exercice.

Séquence B - Fléchissement latéral

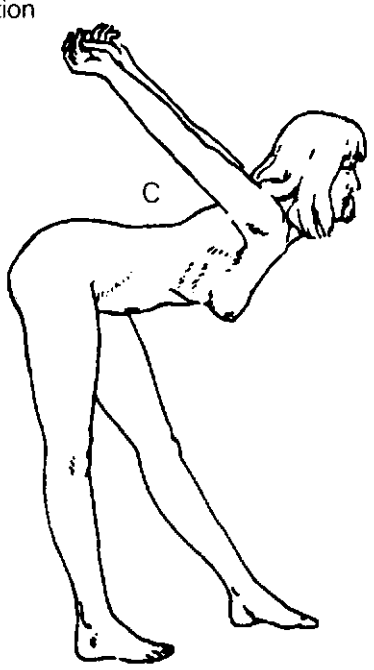


① Côté gauche: Tenez-vous debout, pieds écartés d'une largeur d'épaules. Etirez les bras au-dessus de la tête, mains jointes par les pouces, et efforcez-vous de les écarter pour créer une tension dynamique. En expirant, fléchissez lentement le tronc vers la gauche. En inspirant, reprenez la station verticale, bras au-dessus de la tête. Recommencez en maintenant la traction. Détendez-vous en ramenant les bras le long du corps; le flux énergétique est perceptible.

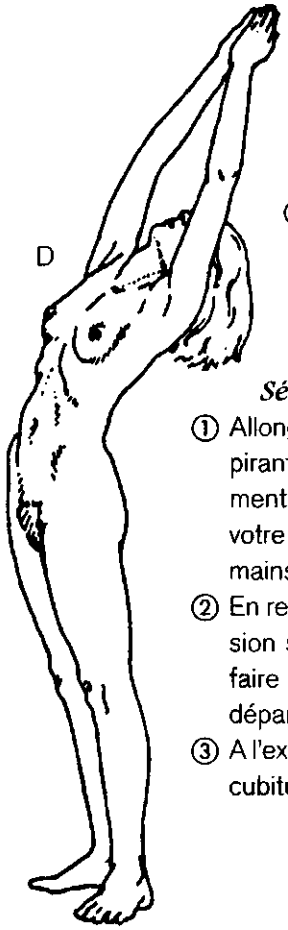
② Côté droit: Levez les bras au-dessus de la tête, en inversant la position des pouces. Tirez sur ces derniers et fléchissez lentement le tronc vers la droite. Détendez-vous en ramenant les bras le long du corps en prêtant attention à la sensation produite par le flux énergétique.

Séquence C - Fléchissement avant

① Joignez les pouces dans votre dos, en tirant dessus. Tout en expirant, avancez le pied gauche en vous penchant en avant et en levant les bras aussi haut que possible vers l'arrière. Pliez le genou si nécessaire. En inspirant, reprenez la station verticale, en maintenant la traction sur les pouces. Recommencez. Puis détendez-vous complètement, bras le long du corps.



② Inversez les pouces et tirez dessus. Avancez le pied droit. Expirez à fond, puis inspirez de même. Recommencez. Puis détendez-vous.



D

Séquence D ~ Fléchissement arrière

① Pressez l'une contre l'autre les paumes des mains devant vous et levez les bras au-dessus de votre tête. A l'inspiration, penchez-vous en arrière en tirant sur les bras. Retenez votre souffle.

② Expirez en revenant à la station verticale, très légèrement penché en avant.

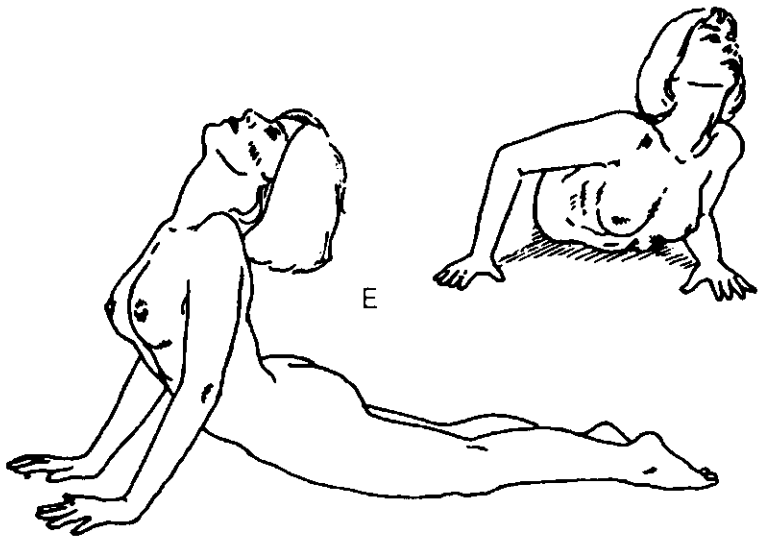
Recommencez.

Séquence E ~ Torsion verticale

① Allongez-vous, visage contre le sol, bras sur les côtés. En inspirant, soulevez la poitrine et regardez en l'air. Amenez lentement les coudes à hauteur d'épaules et placez les mains sous votre poitrine. Continuez à inspirer en vous soulevant sur les mains et en cambrant le dos pour regarder le plafond.

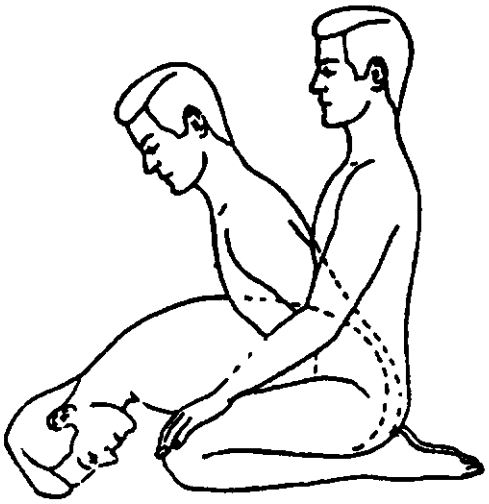
② En retenant votre souffle, exécutez un lent mouvement de torsion sur un côté, puis revenez à la position initiale avant de faire de même de l'autre côté pour se retrouver au point de départ.

③ A l'expiration, revenez lentement à la position de pronation (décubitus ventral).



E

2. La respiration purificatrice



Ceux qui vivent dans une atmosphère polluée, qui fument ou qui avaient l'habitude de fumer, ou encore qui partagent des locaux où il y a des fumeurs (avons-nous oublié quelqu'un ?) ont les poumons envahis par des déchets. Souvenez-vous que les poumons ne présentent pas d'orifice de sortie. Tout ce que vous ingérez par la bouche peut être rejeté à l'extérieur, mais ce n'est pas le cas pour les poumons. Notre but est de fournir à l'organisme davantage d'énergie pranique et pour l'atteindre les poumons doivent être nettoyés afin d'avoir une efficacité optimum.

La Respiration Purificatrice les débarrasse des toxines accumulées en même temps que de celles fraîchement produites chaque fois que le corps est en mouvement. Après avoir exécuté les Asanas, pratiquez sept fois de suite la Respiration Purificatrice.

① Asseyez-vous sur les talons, mains posées sur les cuisses. Inspirez profondément par le nez et retenez l'air absorbé en comptant jusqu'à 6.

② Commencez à vous courber en avant en chassant une partie de l'air par le nez à la faveur d'une forte contraction du diaphragme. Poursuivez par trois ou quatre expirations identiques.

③ Quand vous avez l'impression d'avoir rejeté tout l'air et que votre tête touche le sol, continuez à contracter le diaphragme jusqu'à ce que vous soyez certain de ne plus rien avoir à expirer. Appuyez sur le plexus solaire avec les doigts pour chasser l'air résiduel.

④ Redressez-vous lentement en station verticale tout en prenant une nouvelle inspiration.

3. La respiration de recharge

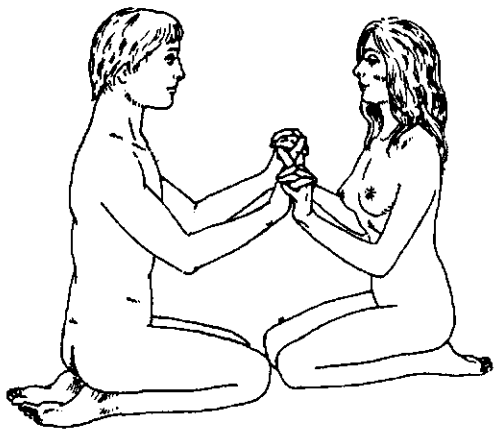
pour amener rapidement l'énergie au cerveau

Inspirez une bouffée d'air par le nez en renvoyant la tête en arrière. Expirez par la bouche en rejetant la tête en avant en faisant «ch». Répétez rapidement cet exercice sept fois. Puis pratiquez une profonde inspiration, retenez votre souffle et expulsez l'air.

Pratiquer en couple

1. Les Kirana Kriyas proposés ci-dessus peuvent s'exécuter avec un(e) partenaire. Pendant les exercices, continuez à vous regarder. Quand vous vous arrêtez pour ressentir l'écoulement du flux énergétique dans votre corps, prenez également conscience de l'énergie qui parcourt celui de votre partenaire.

2. Les Asanas considérés comme positions coïtales. Le Yoga est venu du Tantrisme, et de nombreux Asanas yogiques sont en fait des positions coïtales. Sortez votre livre de Yoga, vous y constaterez que nombre des postures présentées conviennent parfaitement au coït. Procurez-vous un ouvrage sur l'Art Erotique Indien – comme le Kâma Sutra ou quelque chose d'analogue –, et regardez les positions adoptées par les couples ; les plus naturelles sont les meilleures. Cela simplement par curiosité, mais vous pouvez décrire une position qui mérite de figurer dans votre répertoire. Il existe en effet des douzaines de positions coïtales qui portent des noms d'Asanas, mais notre propos n'est pas d'en parler dans cet ouvrage.



3. Le coup de foudre. Asseyez-vous de façon que les talons de la femme appuient sur son clitoris et que ceux de l'homme pressent le point situé entre son anus et ses testicules. Si cette position est inconfortable, roulez une serviette ou un petit oreiller pour que la pression s'exerce à cet endroit. Entrelacez mutuellement vos doigts. En inspirant lentement, contractez le sphincter anal, élevez vos mains jointes au-dessus de votre tête et relevez-vous au maximum. En expirant lentement, relâchez le sphincter anal et rasseyez-vous sur vos talons en rabaissant les mains à hauteur des épaules. Poursuivez ces mouvements d'extension vers le haut et de retour en arrière pendant trois à cinq minutes. Chaque

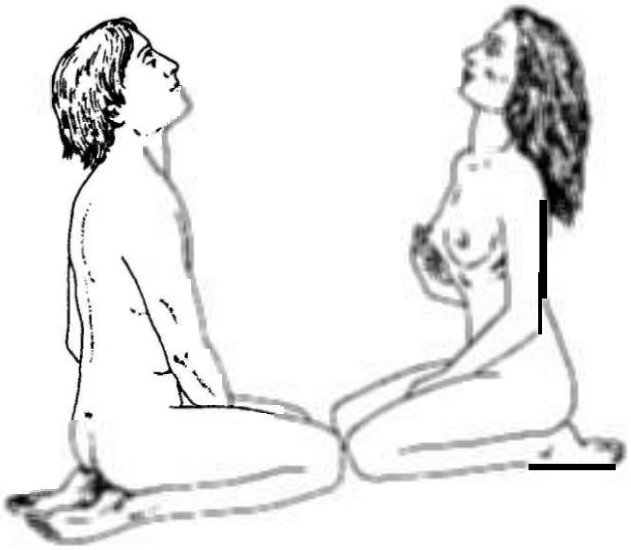
fois que vous redescendez, concentrez-vous sur la pression ressentie au niveau des organes sexuels. Pour finir, en vous tenant l'un l'autre, laissez vos corps se détendre sur le sol.

Allongez-vous dans les bras l'un de l'autre, attentifs à l'énergie qui circule.

4. Le massage Anahata. Asseyez-vous sur les talons ou une serviette comme précédemment.

Continuez simplement à vous regarder en inclinant en avant et en arrière la région supérieure de la colonne vertébrale. Inspirez en tirant les épaules en arrière, contractez le sphincter anal et renvoyez la tête en arrière d'un petit coup. Expirez en ramenant les épaules vers l'avant, relâchez le sphincter anal et penchez légèrement la tête en avant. Vous dégagez et rétractez ainsi la poitrine, ce qui entraîne un massage du thymus. Au cours du mouvement, excitez vos mamelons. Votre respiration et vos mouvements doivent être lents et poursuivis durant trois à cinq minutes.

Terminez par une Respiration Totale et octroyez-vous une pause pour savourer votre état énergétique.



5. L'harmonisation du Troisième Œil. Allongez-vous sur le côté en faisant toucher vos fronts. Coordonnez vos respirations de telle sorte que l'un expire pendant que l'autre inspire. Concentrez-vous sur l'émission et la réception d'énergie, c'est-à-dire que la première doit se faire à l'expiration et la seconde à l'inspiration.

Continuez pendant trois à cinq minutes.

Conscience du ressenti

Au cours de vos activités quotidiennes, soyez conscient des tensions qui affectent vos épaules et votre cou. Exécutez un étirement de type Kirana accompagné d'une respiration profonde chaque fois que vous ressentez une raideur. Ayez l'habitude d'agir et de penser sans être tendu. Souvenez-vous que ces exercices font partie intégrante de votre existence ; chaque instant pourrait être vécu sur le mode méditatif si les tensions n'étaient pas là pour bloquer l'énergie.

Les tensions musculaires sont pour nous une armure qui nous protège des affronts de la vie. Mais elle restreint notre marge de manœuvre et limite notre champ de conscience. Peut-être avez-vous exagéré ce besoin de protection.

La tension est ce qui préserve l'unité de votre ego. Si vous êtes soucieux de transcender ce moi, le moment est venu de prendre conscience de l'importance des contraintes que vous vous imposez en vous contractant.

LEÇON 4

L'unité cosmique des contraires

Nous vivons dans un monde bipolaire. L'organisation de toute forme de vie, les mécanismes psychiques et physiques ont tous leurs aspects masculin et féminin, opposés et complémentaires. C'est la règle voulue par la Divine Comédie : que les personnages dansent ensemble et jouent le drame de l'imperfection à la recherche de la complétude. Cette polarité est à l'origine d'une formidable énergie cosmique. Mais l'imperfection est très douloureuse.

Le Tantrisme a pour objectif l'intégration de l'homme et de la femme, des énergies positives et négatives, en leur permettant de retourner à l'unité cosmique en harmonie vibratoire.

La mythologie hindoue. Pour elle, l'énergie masculine, Shiva, est située au-dessus de la couronne de la tête, et l'énergie féminine, Shakti, somnole à la base de la colonne vertébrale, symbolisée par un serpent, Kundalini. Par un effort intense et soutenu, Shakti doit s'éveiller et remonter laborieusement le long de la colonne vertébrale pour rejoindre enfin Shiva. Là, elles vivent pour toujours une béatitude transcendante. L'homme ne peut connaître l'illumination que par la femme, qui est le principe dynamique. Aussi, dans le Tantrisme, l'énergie féminine, symbolisée par la Mère Divine, est-elle vénérée (comme dans toute mythologie, ces histoires et ces divinités symbolisent seulement des aspects distincts de la nature humaine et ne doivent pas être prises au pied de la lettre).

Notre culture. Elle vénère l'énergie masculine. La technologie informatique, la désintégration de la vie familiale, l'extension progressive des professions techniques hautement abstraites, la pollution

de la planète, toutes sont l'expression de la domination masculine et du mépris pour les principes féminins. Dans leur lutte pour la reconnaissance, les femmes n'ont fait qu'agir de manière plus masculine, renonçant à la puissance de l'énergie féminine. Cela n'a fait qu'empirer les choses. Notre culture est malade parce que les énergies sont gravement déséquilibrées. Une technologie toute puissante sans respect de la vie est très dangereuse. L'approche du Tantrisme est grandement nécessaire aujourd'hui.

La dualité relationnelle. Chaque individu est un mélange de caractères masculin et féminin. Dans nos relations sexuelles, nous cherchons l'accomplissement dans le choix de partenaires complémentaires de notre propre énergie. Nous pouvons apprendre de l'autre comment exprimer nos différentes facettes cachées. Après des années de mariage, les époux se ressemblent et agis-

Masculin	**Féminin**
Shiva / Père cosmique	Shakti / Mère cosmique
Lingam/Organes sexuels ext.	Yoni / Organes sexuels internes
Emission	Réception
Conscience cosmique	Energie cosmique
Ame universelle	Ame individuelle
Esprit	Matière
Positif	Négatif
Solaire / Réchauffant	Lunaire / Refroidissant
Narine droite / Pingala	Narine gauche/ Ida
Hémisphère cérébral gauche	Hémisphère cérébral droit
Syst. nerveux sympathique	Syst. nerv. parasympathique
Electrique	Magnétique
Acide	Alcalin
Libère de l'énergie	Conserve l'énergie
Sexualité peu raffinée	Sexualité toute en caresses
Rationnel / Logique	Intuition / Emotion
Unidimensionnel / Analytique	Holistique / Synthétique
Abstraction / Pensée	Pratique / Concrète
Goût du risque	Adaptée à la survie

sent de manière analogue, à l'intérieur de nombreux couples. Ils ont échangé certains caractères et se sont rejoints à mi-chemin des extrêmes de leurs tempéraments originels.

Basculer du côté de notre face cachée n'est pas facile. A l'intérieur de certains couples, les partenaires sont fortement polarisés parce que l'un d'entre eux est peu disposé à renoncer à son rôle, quand ce ne sont pas les deux.

L'un de nos disciples, une femme d'une soixantaine d'années tirée à quatre épingles, commençait à s'agiter nerveusement à la fin de chaque cours. Elle donnait l'impression que son mari, épousé depuis longtemps, ne lui permettait pas de rentrer après vingt-deux heures. Même le fait de participer au cours était une concession pour laquelle elle s'était battue longuement, car son conjoint autoritaire (un juriste) voulait qu'elle reste en permanence à la maison, à sa disposition, et qu'elle se fasse belle pour lui.

Quelques décennies auparavant, il lui avait paru parfait, quand il avait établi les règles de leur dialogue. Il était alors agréable à sa femme de rester totalement passive et de le laisser s'occuper de tout. Mais elle avait évolué et, maintenant, elle était prête à jouer un rôle plus actif ; or, il ne voulait pas la laisser s'épanouir. Afin de protéger leur relation, elle s'abstenait d'explorer ses propres limites. Il refusait de partager l'expérience qu'elle faisait d'un nouveau paradigme. En fait, tous deux étaient enlisés.

Trouver équilibre et unité entre vos Shiva et Shakti internes est votre ultime travail. Vous aurez alors à votre disposition tous les caractères que représentent les deux énergies. Cela nous rappelle un autre de nos disciples, bien gêné par son côté féminin, et qui refusait son vécu émotionnel. A mesure qu'il avançait dans l'étude du Tantrisme et que sa nature s'affirmait, il ressentait le besoin de l'exprimer. Pour résoudre son conflit intérieur, il adopta une personnalité schismatique, jouant alternativement le rôle d'un homme intelligent au rationalisme prononcé et froid, et celui d'une femme incohérente, pétrie d'émotions et souvent hystérique. Il laissait l'énergie émotionnelle s'accumuler sans l'exprimer, et se trouvait à la limite de l'explosion. Ensuite, il usait d'alcool et de médicaments pour basculer ; il se muait alors en un tourbillon d'énergie féminine incontrôlée, provoquant des ravages dont il laissait le soin de la réparation ultérieure à son côté masculin.

L'énergie masculine (ou féminine) pure est pathologique en soi, nous devons maintenir un équilibre. Ce n'est que lorsque nous maîtrisons les deux énergies et que nous les exprimons avec aisance que nous sommes à la hauteur de la situation du moment. Vous en faites l'expérience quand vous devez affronter une situation à charge émotionnelle élevée, c'est la compréhension qui compte dans un échange intellectuel. Or, ce n'est que lorsque nous avons pris conscience de notre état de complétude intérieure que nous accédons à notre divinité.

La dualité de l'anatomie éthérique

Les Nâdis. «Nâdi» est le terme sanscrit qui désigne le «flux d'énergie astral». Les Nâdis forment un réseau de 72 000 circuits qui véhiculent de faibles courants électriques (Prana) vers toutes les zones du corps physique en passant par le corps éthérique, préservant ainsi la santé des cellules et leur vitalité. Ils correspondent aux méridiens d'acupuncture et sont en rapport avec le système nerveux.

Toute crispation d'une partie du corps indiquant un blocage du flux énergétique affectant les nerfs s'appelle Kriya. Dans le Yoga, une des premières étapes consiste à libérer les Nâdis pour que l'énergie puisse y circuler librement, ce que réalisent les techniques de purification (Kriya) des Nâdis.

Les trois principaux Nâdis sont appelés Ida, Pingala et Sushumna. Ida véhicule l'énergie féminine en un mouvement ascendant du côté gauche de la colonne vertébrale. Pingala anime l'énergie masculine d'un mouvement descendant du côté droit de la colonne et communique au niveau de chaque centre énergétique situé tout le long.

Ces trois Nâdis sont symbolisés par les serpents entrelacés du Caducée. Les deux voies énergétiques partent du périnée (entre l'anus et les organes génitaux) et se rencontrent à nouveau à la base du nez. Sushumna, la voie centrale, longe la colonne vertébrale et véhicule l'énergie cosmique (Kundalini). Ce n'est que lorsque les énergies masculine et féminine sont en parfait équilibre que le

Prana peut se répandre en Sushumna pour remonter jusqu'au cerveau. C'est ce qu'on appelle la montée de Kundalini.

Ida est activé par la narine gauche. Une charge négative est transmise au Prana inspiré par cette narine, cela par l'intermédiaire des cils qui tapissent l'intérieur de la narine. On qualifie cette énergie de féminine ou lunaire. Ne respirer que par l'intermédiaire d'Ida favorise une humeur passive, réceptive et calme, de même qu'une énergie propice à la douceur, à la compassion et à la méditation. Elle stimule le corps astral (émotionnel). Elle est également l'énergie terrestre qui commande la partie inférieure du corps et sa face postérieure ainsi que le côté gauche.

Pingala est activé par la narine droite. Les cils qui tapissent l'intérieur de cette narine communiquent une charge positive au Prana inspiré, dite masculine. Respirer uniquement par Pingala favorise la créativité et l'activité psychique. Elle stimule le Corps Mental abstrait. C'est l'énergie solaire qui apporte la lumière et la chaleur. Elle commande la moitié supérieure du corps, sa face antérieure et le côté droit.

Les personnes qui ont l'habitude de respirer par la bouche ne puisent pas l'énergie pranique négative et positive, aussi ont-elles tendance à se montrer apathiques et souffreteuses.

Sushumna est le Nâdi parcourant la zone centrale creuse de la colonne vertébrale, le canal qui renferme le liquide céphalorachidien situé à la base du rachis et qui monte vers le bulbe rachidien, puis atteint le Troisième Œil en passant par le pont cérébral. Sushumna est activé quand Ida et Pingala sont dégagés. Vous devez apprendre comment charger ce liquide d'énergie positive et négative, par l'intermédiaire des narines droite et gauche, en respirant simultanément par Ida et Pingala. Une fois cette action accomplie, le liquide remonte la colonne vertébrale pour activer les centres énergétiques (chakras). En atteignant le cerveau, il éveille les cellules cérébrales en sommeil. Nous n'en utilisons seulement que 10 %. Quand des neurones sont activés pour la première fois ou sont parcourus d'ondes épanouissantes, vous avez la sensation d'une capuche vous enveloppant la tête. Lorsque l'énergie s'engouffre dans Sushumna, on est emporté par l'extase totale, Samarasa.

A ce stade, en mettant en pratique une technique élaborée, la conscience peut s'en aller par la Porte de Brahman et s'élever dans l'espace cosmique.

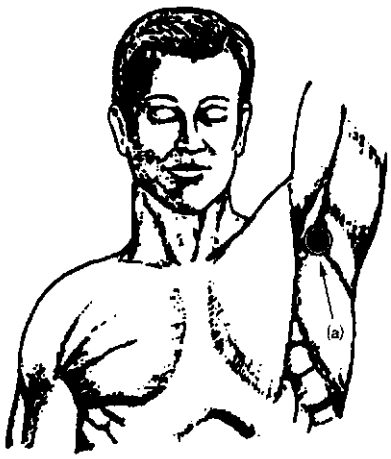
Réaliser l'équilibre. C'est par intuition (principe féminin) qu'Einstein a découvert la théorie de la relativité, et il avait les compétences mathématiques pour l'examiner sous forme intellectualisée (principe masculin). C'est le propre du génie authentique. La respiration par les Nâdis Ida et Pingala équilibre simultanément les fonctions des hémisphères cérébraux droit et gauche ; c'est ce qu'on appelle la double respiration. On apprend à équilibrer les énergies en pratiquant le Soghana, ou Respiration Unitaire, l'une des techniques les plus importantes de la voie vers la Conscience Cosmique. Lorsque l'illumination se produit (cf. le Mariage tantrique, leçon n° 5, p. 84), ces deux hémisphères, qui fonctionnaient auparavant de manière totalement indépendante l'un de l'autre, subissent une transformation neurologique. Un ensemble de nerfs est mis en jeu qui les relie l'un à l'autre et leur permet de communiquer, ainsi que de fonctionner de concert au lieu de travailler en alternance.

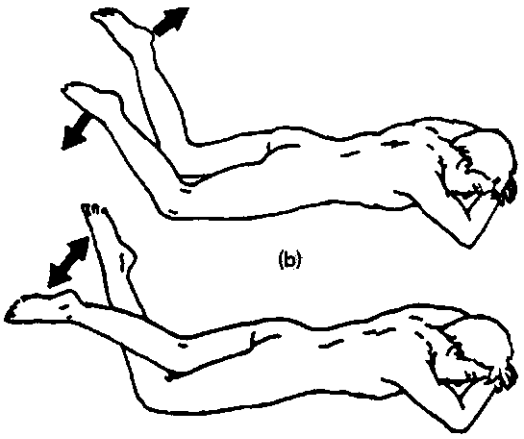
Toute pathologie physique ou psychique implique un déséquilibre des énergies masculine et féminine. Restaurer cet équilibre présente une extraordinaire valeur thérapeutique.

Le flux respiratoire s'écoule selon une série de cycles décrits dans le système tantrique du Swara Yoga. Il s'agit d'une technique très élaborée de respiration alternée par les narines répondant à un schéma conscient. D'ordinaire, un sujet respire environ quinze fois par minute ou vingt et un mille fois par jour. Il existe une alternance de va-et-vient entre les narines, chacune travaillant de manière prédominante pendant environ quarante-cinq minutes. Au moment du passage d'une prédominance à l'autre, il y a un moment d'équilibre.

Pendant la journée, le courant d'énergie pranique s'écoulant par les voies énergétiques cérébrales est plus important. Le flux concentré de nature solaire est caractérisé par un mouvement descendant qui affecte le côté droit de la colonne vertébrale, tandis que le Prana qui s'écoule en remontant du côté gauche du rachis est de nature lunaire. Il en est ainsi parce que les six premières phases sont dominées par le soleil et les six suivantes par la lune. C'est pour cette raison que midi et minuit sont deux moments d'équilibre optimum entre les courants d'énergie pranique solaire et lunaire, équilibre qui entraîne une circulation d'énergie vitale (Kundalini) plus forte dans Sushumna. Ces deux moments sont idéals pour pratiquer la méditation par la Respiration Cosmique du Cobra.

Vous pouvez décider de l'énergie qui s'exprime en choisissant la voie énergétique appropriée. Si vous souhaitez développer votre





intuition, bouchez la narine droite d'un doigt ou avec un tampon de coton, et respirez seulement par la gauche. Si vous ressentez la nécessité d'acquérir plus d'agressivité, alors respirez uniquement par la narine droite. En position assise, vous pouvez tourner la tête vers la droite pour stimuler la narine gauche, et vice versa.

Vous pouvez aussi bloquer l'effet produit par la narine activée en exerçant avec le pouce une pression directe sur le nerf principal situé du même côté (a). Les yogis possèdent une baguette prévue à cet effet.

Une autre technique destinée à dégager les deux narines simultanément consiste à exécuter des battements de jambes en ciseaux (b). Allongé le visage contre le sol, balancez vos pieds à l'extérieur jusqu'à ce que vous ressentiez une légère traction ; puis ramenez-les en les croisant. Répétez ce mouvement pendant cinq à dix minutes. Non seulement les narines s'équilibrent, mais vous constaterez que si vos sinus sont congestionnés, ils se dégagent.

En maîtrisant l'écoulement du souffle, nous contrôlons les effets de Kundalini Shakti (force vitale) sur notre corps. La ventilation profonde produite par la Respiration Totale, la Respiration Unitaire et la Respiration de Charge, pratiquées avant la Respiration du Cobra, rechargent au maximum les systèmes respiratoires, nerveux, veineux ainsi que les méridiens, en énergie vitale.

L'aptitude de chaque cellule à absorber davantage d'énergie et à éliminer davantage de déchets augmente ainsi, ménageant en retour une plus grande longévité et une vie plus dynamique.

Les techniques mises en œuvre par le Pranayama tantrique réalisent la synthèse entre la faculté (psychique) de conscience et les courants d'énergie vitale qui parcourent nos corps. Quand nous accédons à la conscience du souffle, la modification se produit d'elle-même. Le rythme respiratoire se ralentit, le souffle gagne en amplitude, en profondeur et il inonde les circuits qui

véhiculent en nous l'énergie subtile (Nâdis) de l'ardente nature de Kundalini. En apprenant à développer notre conscience du souffle, nous faisons de notre existence un acte plus conscient.

Pratiquer seul

1. Les Nâdis Kriyas

Les Nâdis Kriyas sont des techniques spirituelles appliquées au Pranayama (développement de l'énergie vitale) et destinées à charger le corps physique d'énergie pranique. Les Kriyas lèvent tous les obstacles s'opposant au passage de l'énergie et permettent d'atteindre un niveau énergétique élevé qui fortifie le corps, purifie le sang et prépare à la Méditation Kundalini.

Ces trois Nâdis Kriyas doivent être exécutés après les postures de Kriya Kirana et précéder la méditation. Chaque Kriya doit être répété sept fois. Au cours de chacun de ces exercices, inspirez par le nez et expirez en pinçant les lèvres (comme si vous alliez siffler).

Séquence A ~ Purification des Nâdis

Elle est destinée à dégager les Nâdis pour que l'énergie puisse circuler librement. Elle dissipe la fatigue.

① Asseyez-vous à votre aise ou sur une chaise.
② Inspirez en comptant jusqu'à six.
③ Retenez votre souffle en comptant jusqu'à trois.
④ Expirez en soufflant fortement et uniformément en comptant jusqu'à six.

Séquence B ~ Stimulation des Nâdis

Exécutée après la purification, elle provoque un brusque afflux d'énergie qui stimule le système nerveux.

① Debout, tête et dos droits, renvoyez les épaules en arrière, contractez l'abdomen, les jambes et les genoux.
② Prenez une profonde inspiration.
③ En retenant votre souffle, étendez les bras devant vous à hauteur d'épaule. Serrez lentement les poings en les ramenant vers les épaules et en contractant chaque muscle. Tenez la position aussi longtemps que vous le pouvez.
④ Expirez fortement et d'un seul coup, en baissant les bras brusquement et relâchez la tension.

Séquence C - Dynamisation des Nâdis

A employer quand vous vous sentez paresseux, ou somnolent. Elle fait tout vibrer: les systèmes nerveux et vasculaires, ainsi que le réseau des Nâdis.

① Asseyez-vous à nouveau et à votre aise.
② Prenez votre inspiration en six fortes bouffées.
③ Retenez votre souffle aussi longtemps que vous le pouvez.
④ Expirez en poussant un long et lent soupir.

2. La méditation Shiva-Shakti

Tout en vous livrant à cette méditation et en respirant, concentrez-vous sur le centre situé entre les arcades sourcilières. A chaque inspiration, appliquez-vous à percevoir la sensation produite par l'énergie qui s'élève jusqu'à ce centre psychique magnétique et intuitif. Pendant la phase de rétention du souffle, l'expansion est perçue comme un soleil rayonnant dans toutes les directions à chaque pulsation cardiaque. Il se peut que vous perceviez un tintement ou un bourdonnement dans le cerveau ou les oreilles. C'est le Nada (Courant Cosmique Sonore). Si vous entendez ce son, concentrez-vous sur lui tout en continuant à pratiquer la méditation respiratoire.

Cette expérience associe la Conscience (Shiva) à l'Energie (Shakti) en les développant tandis qu'elles s'unissent dans l'illumination, c'est-à-dire l'Union ou Souffle de Vie Cosmique.

Cette illumination se décompose en trois temps.

Séquence A - OM, ou la Respiration du Yoga

① Commencez lentement en inspirant par l'abdomen, puis par la poitrine, la gorge et la tête.
② Quand vous sentez la pression de l'air dans les poumons, expirez d'abord par la tête, puis par la gorge, la poitrine et enfin l'abdomen, en libérant la plus faible quantité d'air nécessaire et suffisante pour psalmodier la syllabe OM émise par les narines. La vibration nasale OM provoque une forte vibration des sinus et du quatrième ventricule cérébral.
③ Continuez pendant cinq minutes.

Séquence B - Nâdi Soghana

La Respiration Unificatrice. Le Nâdi Soghana est la technique de base employée pour équilibrer les énergies masculine et féminine. C'est aussi une méthode naturelle simple pour soulager la tête d'un trop-plein d'énergie et la distribuer dans le corps. Elle se révèle très efficace pour guérir une migraine et calmer les nerfs.

① Concentrez-vous sur le Troisième Œil. Adoptez la position du Gyana Mudra de la main gauche (main sur le genou, pouce et index joints). Placez l'index de la main droite, tendu, sur le «Troisième Œil» (entre les sourcils), pouce, majeur et annulaire sur les narines.

② Vérifiez par quelle narine vous expirez le plus. L'objectif essentiel du Nâdi Soghana est de vous placer dans un état de conscience équilibré afin que vous respiriez autant par une narine que par l'autre. Appuyez sur la narine dominante obturée par le pouce et expirez fortement par l'autre narine. Inspirez par cette narine en comptant jusqu'à sept.

③ Obturez les deux narines et retenez votre souffle en comptant jusqu'à sept (certaines personnes ressentent un frisson de panique quand leurs narines sont fermées. Cette dernière est gênante en pratique. Aussi, vous pouvez poser simplement les doigts sur vos narines pour vous rappeler de ne pas respirer).

④ Rouvrez la narine droite et expirez par celle-ci en comptant jusqu'à sept.

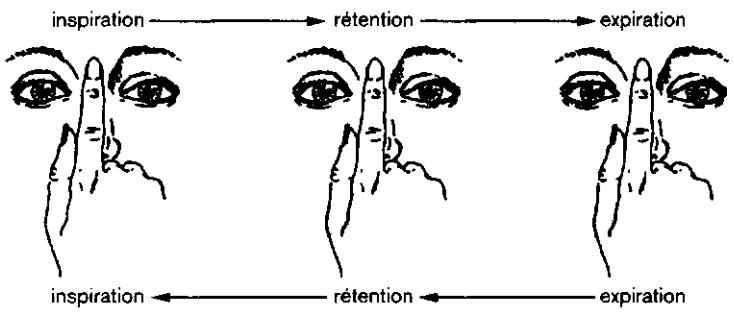
⑤ Gardez la narine gauche fermée et, sans vous interrompre, inspirez lentement par la narine droite en comptant jusqu'à sept. Contractez le sphincter anal.

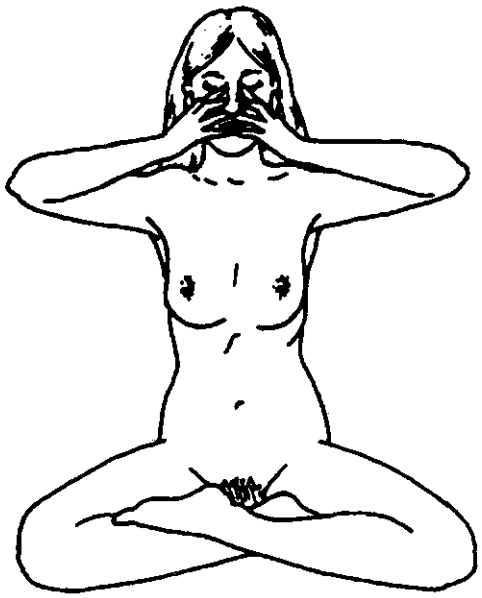
⑥ Fermez les deux narines et retenez votre souffle en comptant jusqu'à sept (ou servez-vous uniquement de vos doigts pour vous rappeler de ne pas respirer).

⑦ Rouvrez la narine gauche et expirez par celle-ci en comptant jusqu'à sept et en relâchant le sphincter anal.

⑧ Cette séquence est à répéter sept fois.

Attention : Ne retenez pas votre souffle si vous souffrez d'hypertension artérielle.





Séquence C - La méditation Yoni Mudra

Yoni Mudra signifie « Matrice Cosmique » ou « Source de Vie ». La méditation Yoni Mudra est une technique efficace d'isolement sensoriel, qui permet au psychisme de s'observer de manière introspective. Elle doit se pratiquer cinq à quinze minutes par jour. A la fin de chaque exercice, vous constaterez que vous éprouvez un sentiment de tranquillité et que les couleurs paraissent plus vives.

① Elevez les coudes à hauteur des épaules et bras perpendiculaires au buste.

② Bouchez-vous les oreilles en y introduisant les pouces.

③ Fermez les yeux avec les index placés le long des paupières inférieures.

④ Placez le majeur sur les narines pour les boucher tout en retenant votre souffle (ou pour vous rappeler de ne pas respirer).

⑤ Pressez la lèvre supérieure avec les annulaires et la lèvre inférieure avec les autres doigts.

⑥ Inspirez lentement et profondément. Obturez vos narines et retenez votre souffle aussi longtemps que vous le pouvez sans être gêné, en vous concentrant sur toutes les représentations visuelles, les taches et les couleurs qui peuvent apparaître. Il est possible que vous commenciez à entendre vos bruits intérieurs, dont certains renvoient à une sorte de « musique divine ». Rouvrez les narines et expirez.

3. Perfectionnement en méditation Shiva-Shakti

Revenez à cette forme de méditation élaborée après avoir maîtrisé la méditation Hong-Sau, présentée dans la leçon n° 8.

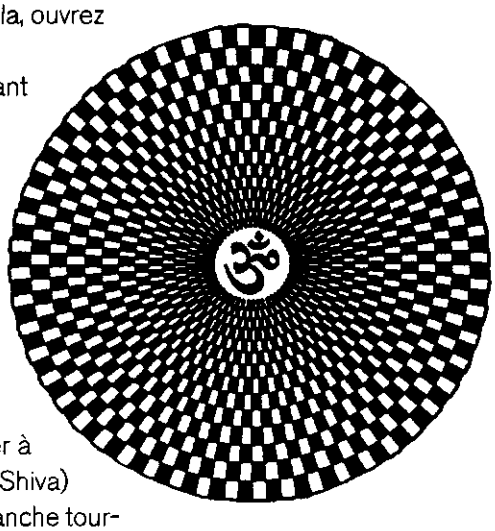
Nous utilisons la représentation symbolique (mandala) du chakra coronal pour réaliser l'union des courants énergétiques négatifs /positifs (Shiva/ Shakti). Nous nous mettons intérieurement en harmonie avec l'essence qui se profile derrière le Chitti (substance spirituelle) qui engendre ces courants énergétiques et les équilibre en retournant l'esprit sur lui-même, en le calmant pour, en dernier ressort, le transcender.

Ce mandala Shiva-Shakti représente et active le chakra coronal et induit en vous la psycho-luminescence, analogue au soleil rayonnant dans toutes les directions.

① Asseyez-vous confortablement à environ un mètre du mandala, qui doit se trouver à hauteur des yeux.

② Fermez les yeux et pratiquez le Yoni Mudra.

③ Entamez la Respiration Unitaire à mi-chemin, sans compter ni retenir votre souffle.
   a) Fermez la narine gauche et inspirez par la narine droite.
   b) Pressez la narine droite et expirez par la gauche.
   c) Inspirez par la narine gauche, fermez-la, ouvrez la droite et expirez.
   d) Poursuivez en répétant le cycle pendant deux minutes.



④ Commencez à répéter mentalement le Mantra respiratoire Hong-Sau, en prononçant « Hong » mentalement à l'inspiration, et « Sau » à l'expiration. Continuez pendant dix minutes.

⑤ Concentrez-vous sur le centre du mandala (Bindu), puis entamez la Respiration yogi OM.

⑥ Vous voyez bientôt des spirales tournoyer à la fois vers la gauche (Shakti) et la droite (Shiva) et des étincelles argentées de lumière blanche tournant autour du centre du symbole.

⑦ Visualisez le symbole en rotation dans un tunnel, puis venant vers vous pour vous envelopper jusqu'à ce que vous ayez l'impression qu'il vous absorbe et que vous vous déplacez vers le centre de lumière blanche (trois à cinq minutes).

⑧ Entamez la Respiration Unitaire de base les yeux fixés sur le mandala. Pendant la phase de rétention du souffle, fermez les yeux et concentrez-vous sur l'image mentale du symbole qui persiste dans votre œil intérieur (sept fois).

⑨ Le mandala se transformera en tunnel lumineux et vous pourrez sentir le flux énergétique pénétrer par le chakra coronal, situé au sommet de la tête.

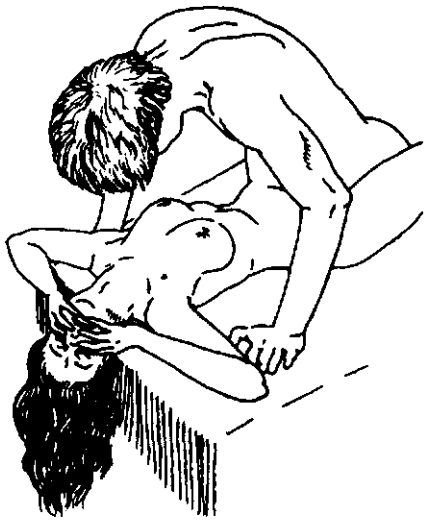
Pratiquer en couple

1. La polarité des partenaires amoureux change au moment de l'orgasme. L'homme intègre alors son énergie féminine et la femme son énergie masculine. Lui éprouve le sentiment d'une passivité et d'une réceptivité plus grandes ; elle se sent plus active et plus agressive. Ayez vos rapports sexuels habituels et observez ce que vous ressentez juste après l'orgasme, quand la polarité énergétique s'est modifiée : beaucoup de gens recherchent la cigarette, ce n'est pas très surprenant, car cela fait basculer à nouveau votre énergie vers la normale ; d'autres sujets veulent s'endormir aussitôt. Est-ce pour échapper à une énergie à laquelle ils ne sont pas habitués ? Les hommes en particulier se sentent mal à l'aise et vulnérables en présence de leur énergie féminine. Si c'est votre cas, prenez-en conscience et décidez si vous voulez connaître cet état énergétique un tout petit peu plus longtemps à chaque fois pour développer votre accoutumance et vous sentir à l'aise.

Si vous faites partie des femmes qui se sentent délaissées quand leur partenaire s'endort juste au moment où elles aimeraient communiquer le plus, dites-vous depuis combien de temps vous supportez cela et à quel degré vous éprouvez du ressentiment. Le moment est venu d'en parler ensemble. Si votre partenaire est peu disposé à rester dans cet état énergétique, il est inutile de continuer à suivre les cours de Tantrisme. Vous pourriez envisager la recherche d'une voie spirituelle différente ou celle d'un autre partenaire !

Dans le Tantrisme, la femme joue un rôle sexuel actif. Si, en tant que femme, vous avez l'habitude d'attendre que votre partenaire prenne l'initiative et de le laisser diriger l'activité sexuelle de votre couple, ce serait le moment de vous ouvrir d'autres perspectives. Faites les premiers pas. Essayez les positions dans lesquelles vous êtes en situation dominante. C'est parfois à vous de contrôler les mouvements du coït afin de provoquer la stimulation appropriée de ce centre énergétique (Kunda). Si cela vous paraît insolite, ou si votre partenaire se sent menacé, notez-le et parlez-en ensemble. Habituez-vous à inverser équitablement les rôles actif et passif au cours des rapports sexuels.

2. L'orgasme absolu. Il s'agit d'une technique élaborée à laquelle vous pourrez revenir quand vous aurez assimilé les leçons n^{os} 9 et 10. Pratiquez le yogi Mudra au cours de vos rapports sexuels. L'un des partenaires s'allonge sur le lit, la tête renversée au bord de celui-ci, ce qui provoque un afflux de sang (Prana) au cerveau qui donne plus d'intensité à l'expérience. Pratiquez le Yogi Mudra tandis que votre partenaire vous excite par des caresses manuelles ou buccales. A l'approche de l'orgasme, adoptez la Respiration de Transmutation et attirez l'énergie orgasmique dans votre cerveau.



Conscience du ressenti

1. A tout moment, soyez conscient de la narine qui prédomine. Vérifiez-le en fermant la narine droite et en aspirant par la gauche, puis en fermant la gauche pour aspirer par la droite. Quand vous remarquez que vous agissez d'une manière particulièrement agressive, vérifiez si c'est votre narine droite qui prédomine. Si vous vous sentez particulièrement émotif, notez que votre narine gauche est ouverte. Vérifiez pour vous-même et par vos observations personnelles la justesse des principes de cette leçon.

2. Passez longuement en revue vos relations majeures, dans votre journal (en commençant par votre partenaire de sexe opposé). Notez-y qui jouait le rôle moteur, et qui jouait le rôle passif Avez-vous inversé les rôles d'une relation sexuelle à l'autre, ou bien avez-vous régulièrement tenu le rôle dominant ou le rôle passif? Souvenez-vous de la manière dont vos parents ont résolu le problème. Votre schéma relationnel type reflète-t-il le leur ? Si vous vivez une relation prolongée, un changement de polarité est-il intervenu au cours des années, évoluant ainsi vers une position neutre ?

3. Evaluez honnêtement la bonne volonté que vous mettez à explorer l'autre versant sexuel, surtout si vous campez sur une position extrême, fortement polarisée. Souvenez-vous : le but du Tantrisme est de transcender la dualité masculin/féminin pour accéder à l'androgynie. Y êtes-vous prêt?

LEÇON 5

Kundalini et la Respiration du Cobra

Kundalini s'est vu attribuer différentes dénominations, parmi lesquelles «énergie sexuelle créatrice», «Energie de l'anneau», «Shakti» et «Feu du Serpent». L'enseignement traditionnel du Yoga représente Kundalini sous les traits d'un serpent lové, somnolent et enroulé sur trois tours et demi au point de rencontre d'Ida, Pingala et Sushumna. On peut l'éveiller par la pratique du Yoga. Une fois stimulé, il commence à monter le long de la colonne vertébrale, en passant par six centres énergétiques (chakras). Elle les anime en même temps que les énergies psychiques (Sidhis) dépendante de chaque chakra. On dit que lorsque Kundalini Shakti atteint la couronne de la tête, elle rejoint Shiva dans une union joyeuse. On accède à la libération et on peut accomplir des merveilles.

L'éveil de Kundalini est le but principal de l'incarnation humaine. On a employé de nombreuses méthodes de stimulation. Par exemple, il existe un gourou qui demande à ses élèves de rebondir sur leurs fesses et de pratiquer l'hyperventilation. Une formidable énergie s'accumule et commence à jaillir en remontant la colonne vertébrale de manière désordonnée, envoyant des ondes de choc dangereuses dans le corps.

Des millions d'Américains fidèles à un autre gourou célèbre témoigneront qu'il a éveillé Kundalini en eux par l'initiation Shaktipat, sans rien exiger d'autre que de s'abandonner à la bonne grâce du gourou. C'est devenu le dernier cri, et aujourd'hui beaucoup de professeurs annoncent dans leur publicité qu'ils initient au Shaktipat. Il s'agit d'un tour de passe-passe psychologique dont les résultats sont de courte durée.

Les Hindous se nouent une touffe de cheveux, sorte de nœud initiatique, juste à l'endroit du crâne appelé Bindu, zone molle qu'on

trouve chez les bébés et les personnes âgées, et dont on dit que c'est par là que l'âme pénètre dans le corps et en sort. Ils perçoivent alors en permanence le mouvement spiralé de l'énergie produite par Kundalini.

Dans la pratique du Tantrisme, nous apprenons que lorsque l'excitation sexuelle se produit et qu'on se sert du souffle comme véhicule, on commence à percevoir automatiquement l'énergie de Kundalini. Chaque technique tantrique engendre un vécu défini reproductible, car le Tantrisme est une science exacte. En effet, chaque fois que vous mettez cette technique en pratique, vous obtiendrez un effet analogue.

Est-ce dangereux ? Les critiques ont présenté le Yoga de Kundalini comme un mysticisme diabolique qui provoque douleur, dépression et folie. Même des professeurs de Yoga ont décrit Kundalini comme une énergie fougueuse qui se rue dans la colonne vertébrale en un mouvement ascendant, provoquant hallucinations et troubles mentaux. Ce n'est qu'un artifice destiné à empêcher les gens qui ne sont pas sincères de jouer avec l'énergie. Il est toutefois exact que si vous n'êtes pas préparé à le vivre vous pouvez vous nuire. On met à votre disposition des techniques destinées à purifier les corps psychique et éthérique afin que vous receviez, dans de bonnes conditions, cet afflux énergétique. Les mécanismes destinés à fouiller dans les faits subconscients refoulés vous sont exposés pour préparer votre psychisme à de soudains éclairs de connaissance. Ce travail préparatoire est donc important, et on conseille de ne pas prendre de raccourcis.

Cette énergie n'a rien d'étrange. Kundalini est une énergie créatrice, l'énergie de l'expression de soi. C'est simplement notre conscience potentielle. Sans elle, nous ne pourrions pas agir en ce monde. Or, là plupart d'entre nous ne fonctionnent qu'à un niveau de conscience très bas. Cette expansion soudaine peut ébranler la personnalité, surtout si nous refusons d'en être conscients.

Kudalini réside dans le cerveau. De fait, le cerveau est à l'origine de tout ; c'est le point de départ. Cette énergie n'est pas située à la base de la colonne vertébrale comme beaucoup d'écoles

de Yoga voudraient le faire croire. On répand cette information fallacieuse pour cacher la réalité. Travailler à l'« éveil » du serpent qui dort est un processus très lent et sûr. Le faire démarrer à l'étage cérébral l'accélère beaucoup et risque d'entraîner des troubles chez qui n'est pas préparé.

L'appellation de « foyer ardent » est un code pour désigner un processus connu depuis des milliers d'années. Nous avons le bonheur de vivre à une époque où la technologie nous permet de traduire la tradition ésotérique en phénomènes physiologiques, ainsi l'expérience de Kundalini s'explique-t-elle en termes de neurophysiologie. C'est une preuve supplémentaire que tout réside en vous. Hors de vous, il n'est rien. Ouvrez simplement les voies déjà préparées.

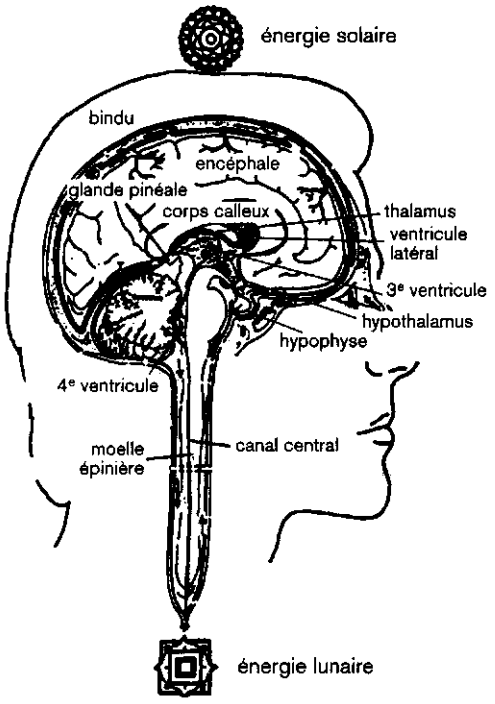
Partir de la base est la clé de notre évolution. Nous commençons par apprendre à stimuler et à charger en énergie le liquide céphalorachidien, vecteur de l'énergie Kundalini. Une fois chargé d'énergie psychique, il commence à s'élever dans le canal épendymaire (Sushumna). La stimulation du centre périnéal active les centres cérébraux, mais les sensations sont mieux perçues à la base de la colonne vertébrale, qui tient lieu de point de repère. Vous savez que quelque chose se produit, et l'énergie est perceptible.

Nous apprendrons avec Aswini et Vajroli Mudra, à contracter les muscles de l'anus et des organes génitaux, produisant une énergie sexuelle par stimulation des glandes sexuelles. Les verrous énergétiques (Bandhas) engendrent une pression hydraulique qui s'exerce à partir du centre périnéal et donne à l'énergie un mouvement ascendant intravertébral et la véhicule à travers le corps avant de la ramener à la zone génitale.

C'est le circuit Kundalini, dont vous ferez l'expérience à travers la sensation d'une énergie lunaire, rafraîchissante et s'élevant dans la colonne vertébrale. Elle change de polarité en atteignant l'étage cérébral, et se dynamise pour se muer en une chaude énergie électrique, solaire, bouillonnante, affectée d'un mouvement descendant. Vous apprenez à équilibrer ces deux courants lunaire et solaire, froid et chaud, féminin et masculin. Dans la voie des Kriya Yoga de Darshinski, nous appelons cela le « rapport sexuel avec soi », car dans cette « relation » on se sert de sa propre énergie sexuelle. Dans le Tantrisme, nous la faisons circuler psychiquement entre nous et un(e) partenaire et nous évoluerons ainsi à un rythme plus rapide.

En pratiquant la Respiration du Cobra pendant les rapports sexuels, vous apprenez comment condenser cette énergie à la manière d'un rayon laser pour magnétiser la colonne vertébrale. A raison de deux rapports par jour, ce courant énergétique met une semaine à s'établir dans tout le corps. Une fois que vous le sentez circuler, abandonnez la technique et laissez-vous porter par cette énergie.

Le Mariage tantrique. Au centre du cerveau, se trouve la Grotte de Brahman, une cavité remplie de liquide céphalorachidien (techniquement appelée 3e ventricule). Il communique avec deux autres cavités (les ventricules latéraux), une dans chaque hémisphère cérébral (hémisphère masculin et féminin). Le plancher de cette cavité est constitué de l'hypothalamus, le centre du plaisir physique, qui commande le système neurovégétatif (autonome), ou volet féminin de l'organisme. A l'avant de cette cavité, se trouve l'hypophyse, la glande «chef d'orchestre» du corps, qui devient la demeure de Shakti. A l'arrière se trouve l'épiphyse (corps pinéal), lieu où sommeille Shiva.



Dans les premières années de la vie, l'épiphyse commande à l'hypophyse, mais elle devient inactive par la suite, et ne fonctionne pratiquement plus. La fonction hypophysaire apparaît et notre personnalité terrestre se développe. L'épiphyse était le maître et l'hypophyse le disciple. Lorsque ces rôles se sont inversés, tous les troubles psychiques et physiques sont apparus. Ce qu'on appelle le «Mariage tantrique» réveille la fonction épiphysaire et lui rend sa maîtrise, le corps-esprit retrouvant ainsi son équilibre.

Kundalini ne commence à s'élever dans Sushumna que lorsqu'il y a parfait équilibre entre l'énergie solaire de Pingala et l'énergie lunaire d'Ida. Attiré dans l'espace vacant créé par la Respiration du Cobra, le liquide céphalorachidien chargé d'énergie monte en empruntant le canal épendymaire et pénètre dans le Troisième Œil. La voyance apparaît alors et on peut devenir le témoin visuel des

feux d'artifice éclairant la cérémonie du mariage. La Respiration du Cobra produit une vibration qui stimule l'hypophyse et l'hypothalamus. On perçoit une pression et une vibration sous forme de picotements et de fourmillements dans la tête.

Quand cette énergie Shakti touche le cervelet, elle stimule l'hypophyse. Au bout de quelques minutes, vous sentez une pression dans le cervelet, puis une bouffée, tandis que l'hypothalamus émet une étincelle à travers la grotte-ventricule pour réveiller l'épiphyse. Votre œil intérieur voit alors une lumière en tête d'épingle, ce qui signifie que l'épiphyse a été réveillée (la plupart des méditants ont vu cette lumière blanche et pensent que c'est l'aboutissement, alors qu'il ne s'agit que du commencement). Stimulée par l'hypothalamus, l'épiphyse (Shiva) est excitée et se dresse. Un arc électromagnétique s'établit entre les deux pôles (Shiva et Shakti) et illumine la grotte. Vous verrez des éclairs colorés violets et bleus. Ces derniers peuvent aller d'un côté à l'autre du cerveau tandis que les ventricules latéraux sont illuminés réalisant l'union des deux hémisphères cérébraux. L'épiphyse (Shiva) libère une hormone... un sperme spirituel, une semence masculine cosmique, que l'hypophyse (Shakti) se prépare à recevoir. La Matrice Cosmique est maintenant fécondée par l'embryon qui va évoluer en Moi Supérieur. C'est la noce divine dans laquelle la Conscience s'unit à l'Energie pour engendrer la Conscience Cosmique, un éphémère aperçu de l'Infini. Vous pouvez avoir la vision de saints, d'esprits et de gourous.

De cette union naît le Moi androgyne, l'être spirituel accompli, conscient de son alliance avec Dieu, votre gourou personnel, engendré à nouveau par le feu de Kundalini. Cet embryon croît et se développe grâce à une nourriture appropriée, par une méditation régulière et une vie consciente. Les strates égotiques tombent tel le serpent qui mue en abandonnant sa peau devenue trop petite. Quand la mutation sera terminée, vous serez un être pleinement accompli, un maître rayonnant.

La clé du Kriya Yoga tantrique est la Respiration Cosmique du Cobra, une très secrète et très sainte tradition, un enseignement oral qui ne peut être ni écrit, ni enregistré. Les descendants spirituels directs de Babaji doivent le transmettre personnellement; ainsi Sunyata a été autorisé par son maître à partager ce savoir, de même qu'il a autorisé quelques personnes soigneusement choisies à le faire.

Ce processus de transformation a été mis en pratique dans toutes les cultures élaborées. Les Chinois l'appellent respiration inversée. Tout système de développement personnel, à condition d'être authentique, a pour fondement une technique respiratoire analogue à la Respiration du Cobra. Cette dernière est unique en ce qu'elle permet de faire rapidement l'expérience de Samadhi. Il n'est pas nécessaire de pratiquer des années, de s'imposer une ascèse ou de se soumettre à un gourou. La clé est le développement respiratoire.

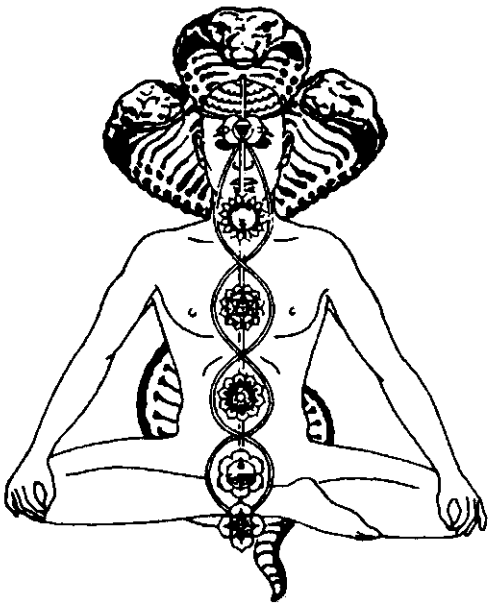
Le terme « Pranayama » a été traduit de manière erronée par « maîtrise de l'énergie vitale ». Dans le Tantrisme, on ne maîtrise rien. On se met simplement en harmonie avec les énergies préexistantes et on les fait circuler de manière plus intense. On ne fait qu'accélérer le mécanisme évolutif. Le terme Pranayama signifie en réalité « développement respiratoire conscient ».

Dans beaucoup de cultures, le serpent, souvent un cobra, est une représentation de l'énergie Kundalini, un symbole de l'expansion de conscience, qu'on peut interpréter comme la coiffe du cobra, alors qu'elle se développe autour de nous. Dans l'Ordre de Saraswati, notre symbole est le cobra tricéphale représentant les canaux Ida, Pingala et Sushumna. Quand on pratique la Respiration du Cobra, on perçoit l'énergie du serpent, la coiffe du cobra se déploie. La conscience se développe avec l'éveil des cellules cérébrales endormies. On fait réellement l'expérience du corps éthérique, et les effets commencent à apparaître.

L'initiation

L'initiation est un mécanisme qui consiste à préparer quelqu'un à l'accueil d'une vie spirituelle donnée, ou d'une méthode de maîtrise de soi. Chaque voie est caractérisée par une fréquence vibratoire déterminée, et pour pratiquer, il faut se mettre en harmonie avec cette fréquence.

L'initiateur a déjà mis son corps et son psychisme en harmonie avec cette fréquence en suivant cette voie et en faisant l'expérience vécue des résultats qu'elle apporte. Sa situation lui permet d'aider quiconque s'engage à entrer en communication avec cette énergie.



Qui est en cause dans l'initiation au Kriya Yoga ? Le Kriya Yoga est extrêmement efficace parce qu'il nous apprend à nous mettre en harmonie avec la fréquence intérieure du Courant Sonore (voir leçon n° 8). Les Mantras qui produisent ce Courant peuvent rapidement faire faire au pratiquant l'expérience de Samadhi.

En se servant de la Respiration du Cobra comme vecteur, on peut se mettre en accord avec le Courant Sonore chaque fois qu'on le désire. Quiconque a fait l'expérience de ce Courant intérieur peut être initié, pourvu qu'il apprenne les Mantras. Le Kriya Yoga est une science et les Mantras aboutissent à un résultat spécifique.

Existe-t-il plus d'une initiation? Il existe sept niveaux initiatiques, quatre externes et trois internes, tous basés sur la Respiration du Cobra. Chaque degré place l'élève sur une octave différente de la même fréquence.

Peut-on pratiquer la Respiration du Cobra sans être initié ? Oui, et on atteint finalement le même niveau de maîtrise. L'intérêt de l'initiation est qu'elle fait vivre une expérience immédiate, vécue en profondeur par beaucoup de gens et qui leur permet de savoir jusqu'où ils peuvent aller. Par la suite, cela leur sert de base de référence au cours du travail qu'ils accomplissent pour ranimer ce sentiment, un peu comme le fait un câble de démarrage qui donne un « coup de fouet » à une batterie à plat avant de partir. On peut y parvenir seul, mais certains d'entre nous ne font pas preuve d'une telle persévérance.

L'initiation implique-t-elle l'engagement à l'égard d'un gourou ? La tradition Kriya a été perdue pour le monde pendant le haut Moyen Age, et elle a été rétablie par une incarnation (Avatar) de Maha, nommé Babaji. Son objectif n'était pas de rassembler des continuateurs ; il vivait retiré du monde dans l'Himalaya, connu seulement d'une petite élite de disciples qui s'étaient perfectionnés.

Si vous pratiquez la Respiration du Cobra, vous vous mettez automatiquement en harmonie avec Babaji, qui est l'expression matérielle de cette énergie. Dans un état de méditation profonde, on constate qu'il est possible de l'entrevoir, ou d'être assis en sa compagnie dans une forêt de l'Inde. Certains ont besoin d'un gourou, d'autres pas. C'est au pratiquant de tirer le meilleur de ces expériences. Le Kriya est fondé sur la conscience apportée par Babaji, et son influence perdure tant qu'on le pratique. Dès qu'on cesse, son énergie disparaît.

Il n'y a pas qu'un gourou dans l'Ordre de Saraswati ; on y respecte tous les maîtres. Les objectifs visés en empruntant cette voie sont personnifiés par la Déesse Saraswati, qui représente l'amour, l'art, la science et la prospérité. Le respect de ces principes, si on les suit, réalise l'équilibre.

L'initiation signifie-t-elle que j'appartiens à l'Ordre de Saraswati ? Non, cette appartenance ne prend effet qu'après des années de formation à l'Ashram en Inde. Cette initiation est reçue par ceux qui ont étudié ce cours et décidé de faire partie de l'Association tantrique Kriya Jyoti.

Je suis déjà engagé dans une autre voie spirituelle. Le Kriya provoquera-t-il chez moi un conflit intérieur ? Il pourrait provoquer un conflit chez le maître qui refuserait de voir l'élève rompre avec cette tradition. La «ligne» suivie par chaque gourou a sa propre signature vibratoire. Chaque voie comporte une limite au-delà de laquelle elle ne peut pas conduire l'élève. Par exemple, le Mantra Yoga ne peut faire accéder le disciple qu'au plan mental, alors que le Kriya Yoga va plus loin en le faisant accéder à une fréquence vibratoire supérieure.

Beaucoup de gens constatent que le Kriya confère une valeur accrue à la voie qu'ils avaient empruntée auparavant ; il est certain que d'une manière ou d'une autre, il introduit des changements chez le disciple.

Quelle est la différence entre cette initiation et le Shaktipat ? L'initiation au Kriya stimule les chakras cérébraux, alors que le Shaktipat ouvre le centre émotionnel – le cœur. Il peut conduire à la béatitude et commencer à mettre l'énergie en mouvement, mais pas l'énergie Kundalini, car nul autre que vous (et votre partenaire) peut stimuler votre Kundalini.

Dans la plupart des méthodes, le Shaktipat lie l'élève au maître et le cantonne dans son ombre, alors que le Tantrisme montre à l'élève comment devenir son propre gourou.

Comment peut-on être initié au Kriya Yoga tantrique en se déplaçant ? En dehors de l'Association tantrique Kriya Jyoti, ce n'est possible que dans les Ashrams situés en Inde et en Australie. A l'occasion, un professeur de Yoga (Swami) parcourt au hasard ce pays, mais il est peu probable qu'il séjourne sur place.

Conditions à remplir pour être initié par l'Association :

1. Assimilez parfaitement ce cours et mettez-le en pratique.
2. Faites parvenir à l'Association un compte rendu d'une page relatant les expériences vécues grâce à ces techniques, accompagné d'une photographie récente. Demandez un formulaire de candidature à l'initiation. D'autres informations vous parviendront ultérieurement.

Pratiquer seul

1. Maîtrise de Kundalini par le Pranayama

Inspirez et expirez respectivement toujours par le nez et la bouche. Cet exercice doit durer environ douze minutes. N'exécutez chaque séquence que deux fois.

Séquence A

① Tenez-vous debout, pieds joints, jambes et fesses serrées. En gardant les bras droits et les mains tendues, levez les bras latéralement d'un mouvement rapide, puis joignez les mains au-dessus de la tête à l'inspiration.
② Expirez et ramenez les bras sur les côtés.
③ Répétez ce mouvement trois fois en gardant jambes et fesses toujours serrées.
④ Détendez-vous et concentrez-vous sur votre colonne vertébrale en prenant quelques respirations longues et profondes.

Séquence B

① Tenez-vous debout, pieds parallèles écartés d'une largeur d'épaules, mains à la taille et coudes dans le prolongement

des épaules. Expirez à fond en fléchissant le tronc latéralement à hauteur de la taille, puis revenez à la position de départ.

② Puis redressez-vous et inspirez.

③ Expirez tout en vous penchant de la taille au côté gauche, puis en revenant droit. Ne tournez pas le torse.

④ Quand vous êtes complètement redressé, inspirez.

⑤ Faites une pause, attention, concentrez-vous sur votre colonne en faisant quelques profondes respirations.

Séquence C

① Tenez-vous debout, pieds joints, jambes et fesses serrées, bras sur le côté. Inspirez en décrivant sept fois vers l'arrière des cercles, bras et mains tendus.

② Expirez, en décrivant sept autres cercles vers l'arrière avec les bras.

③ Portez votre attention sur la colonne vertébrale. Respirez profondément.

Séquence D

① Tenez-vous debout, pieds écartés d'une largeur d'épaules, mains à la taille. Inspirez en vous penchant en arrière ; expirez, puis penchez-vous en avant.

② Recommencez sept fois.

③ A la septième expiration, restez penché en avant en laissant retomber les bras et en détendant la tête quelques instants, l'attention concentrée sur la colonne vertébrale.

④ Revenez lentement à la station verticale.

Séquence E

① Tenez-vous droit, pieds joints. Inspirez et étendez les bras latéralement, puis relevez-les jusqu'à ce que les mains se joignent au-dessus de la tête.

② Expirez. Rabaissez les bras latéralement.

③ Recommencez trois fois. A la troisième expiration, ne rabaissez les bras et n'expirez qu'à moitié. Puis, retenez votre souffle en conservant cette position aussi longtemps que vous ne ressentez pas de gêne.
Rabaissez alors les bras latéralement en expirant l'air résiduel.

④ Détendez-vous en prenant quelques respirations longues et profondes, l'attention concentrée sur la colonne vertébrale.

2. Le Prana Mudra de perfectionnement

Faites les exercices de Prana Mudra (leçon n° 2). Au lieu de remplir le corps d'une colonne lumineuse, représentez le souffle comme un mince ruisselet de lumière blanche, un rayon laser parcourant le canal épendymaire (Sushumna) de haut en bas, et vice versa. Faites remonter la colonne lumineuse jusqu'au Troisième Œil en passant par le nombril, le cœur et la gorge.

Pratiquer en couple

Le massage Kundalini

Le massage peut être une expérience aussi intime qu'une relation sexuelle. Son côté érotique place la conscience dans un état de transe. Chaque fois qu'on apporte une touche d'érotisme dans tous les volets de l'existence, on induit un état de conscience modifié. En dehors de l'excitation sexuelle, le courant énergétique Shakti se précipite dans le canal épendymaire (colonne vertébrale) en un puissant mouvement ascendant et descendant. Le massage est un des moyens les plus commodes de faire circuler cette énergie, en particulier entre homme et femme en raison de la polarité existant entre eux. Pour y parvenir, le Tantrisme met en œuvre des techniques qui lui sont propres. On peut se procurer beaucoup d'ouvrages traitant du massage érotique, mais ces techniques-là n'y figurent pas.

Le massage Kundalini est pour les partenaires amoureux une façon d'accélérer leur évolution spirituelle. Les caresses servent à équilibrer les aspects masculin et féminin (Ida et Pingala), libèrent le canal Sushumna et en même temps favorisent l'ascension de Kundalini dans ce dernier, mouvement qui s'effectue du centre périnéal vers le bulbe rachidien, point du corps par où pénètre le Souffle Divin, et d'où part la vibration OM propre au sujet. On est bientôt en mesure de transmettre mentalement de l'énergie à son – ou sa – partenaire avant les rapports sexuels, car un corps détendu est plus apte à produire et à transmuter l'intensité plus forte de l'énergie sexuelle.

Ce massage active la production des hormones gonadiques, qui stimulent l'hypothalamus qui, à son tour, libère l'organisme, mais favorisent également l'assimilation de la nourriture et l'élimination des toxines organiques.

Le stéréotype occidental présume que les femmes aiment être caressées et que les hommes aiment caresser, reflétant ainsi les polarités féminine et masculine, respectivement passive et active. Mais le Tantrisme ne cantonne pas les êtres dans des rôles aussi restreints. Certains hommes doivent apprendre à savourer les effleurements, tout comme certaines femmes doivent apprendre à se montrer plus actives dans les rapports sexuels.

1. Préparez-vous à masser votre partenaire

① Chargez-vous d'énergie en pratiquant l'Aswini Mudra (soixante contractions anales à l'inspiration. Voir leçon n° 9) pour faire circuler votre énergie Kundalini.

② Chargez vos mains en les contractant, telles des serres, comme si vous teniez une balle, et en les faisant pivoter tout en respirant profondément. A l'expiration, envoyez l'énergie dans vos mains. Vous percevez bientôt qu'un champ énergétique s'établit entre elles, quelque chose de ferme qui résiste à la pression.

③ Ce qui suit constitue un autre moyen très efficace pour charger vos mains d'énergie :

a) Asseyez-vous en adoptant la position du pied-bot varus [NdT : plante des pieds à l'intérieur, ces derniers reposant sur le bord externe], en rentrant le coccyx en dessous. A l'inspiration, élevez les mains en avant à hauteur d'épaules, coudes contre le corps.

b) A l'expiration, étendez les bras latéralement. Serrez légèrement le poing, index levé. Vous devez sentir des picotements dans ce doigt.

c) A l'inspiration, tournez les paumes des mains vers le haut.

d) A l'expiration, détendez les bras et ramenez-les latéralement.

e) Répétez l'exercice plusieurs fois.

2. Le massage proprement dit

① Frappez d'une légère percussion l'os triangulaire du sacrum (souvenez-vous que les nerfs dont dépendent tous les organes de la sphère urogénitale sont issus de cette zone du rachis). Tapez soit avec les doigts, soit du tranchant de la main, selon ce qui vous convient le mieux. Cela stimule le système parasympathique (Shakti) et provoque ainsi la détente. Continuez pendant trois à quatre minutes.

② Massez par des caresses fermes appliquées de chaque côté de la colonne vertébrale, en remontant à partir du coccyx, pouces croisés : le droit du côté de la colonne et le gauche du côté droit de celle-ci. Cela permet de court-circuiter Ida et Pingala (c'est-à-dire de neutraliser les énergies positives et négatives). Il est salutaire pour les deux partenaires qu'à ce moment ils sachent quelle narine a une action prédominante et qu'ils agissent de telle sorte que les deux narines s'équilibrent, puisque c'est la condition pour que le canal Sushumna (épendymaire) se libère. Tout en caressant la colonne vertébrale en remontant, les deux partenaires doivent pratiquer la Respiration du Cobra (une fois assimilée). Quand vous atteignez le bulbe rachidien, caressez légèrement dans le sens des aiguilles d'une montre, tout en décrivant un petit mouvement circulaire, puis caressez doucement en redescendant la colonne vertébrale à l'expiration. Répétez plusieurs fois.

③ Le trapèze est le muscle qui a le plus besoin de se détendre, et c'est là que vous devez faire porter une grande partie de votre effort. La tension vient de ce que nous avons trop de responsabilités. De même, travailler cette zone favorise l'ouverture du chakra cardiaque qui communique avec celui du périnée et l'ouvre automatiquement. Pincez et pétrissez ce muscle pour l'inciter à se détendre.

④ Posez la main émettrice (la main droite chez la plupart d'entre nous) sur le coccyx et la main réceptrice (gauche) au sommet de la tête de votre partenaire. Vous percevez les vibrations de chaque côté ainsi que les pulsations du pont énergétique qui s'établit entre eux.

⑤ Réchauffez la colonne vertébrale de votre partenaire par une friction sèche. En vous servant de votre main émettrice, prodiguez-lui des caresses fermes et répétées en remontant la colonne vertébrale du coccyx à la base du crâne. Sa colonne, comme votre main, ne tarde pas à donner une forte sensation de chaleur. Concentrez votre attention sur la zone située entre les épaules pour dégager les centres énergétiques du cœur et de la gorge, ce qui éveille Shakti.

⑥ Afin d'équilibrer Ida et Pingala, soufflez très lentement un courant d'air chaud sur toute la longueur du rachis en plaçant une lèvre de chaque côté, les deux lèvres devant être sèches. Inspirez par le nez et expirez par la bouche en remontant du sacrum vers la base du crâne. Vous constaterez qu'une zone,

probablement celle du cou, réagit tout particulièrement en déclenchant des frissons et des tremblements. Attardez-vous sur cette zone jusqu'à ce qu'ils cessent.

⑦ Massez la base du crâne (bulbe rachidien) avec fermeté.

⑧ Posez la paume de la main droite sur le sacrum, en laissant la gauche sur le bulbe rachidien et restez ainsi quelques instants pour équilibrer le flux énergétique.

⑨ Savourez un instant cet état modifié ; vous constaterez comme vous passez aisément du massage aux rapports sexuels.

Conscience du ressenti

1. Rappelez-vous les «expériences paroxystiques» que vous avez faites, les instants où vous vous êtes senti le plus vivant, le plus serein, le plus en accord avec le monde et en contact étroit avec Dieu, pour autant que vous le connaissiez. Prenez conscience qu'en ces instants votre corps subissait le processus physiologique décrit ci-dessus, qu'il avait spontanément réalisé l'équilibre entre les énergies masculine et féminine, et provoqué une poussée d'énergie Kundalini. Rendez-vous compte que vous pourriez vivre beaucoup plus souvent d'autres expériences de ce type en agissant de telle sorte que méditation et pratique du Tantrisme fassent partie intégrante de votre vie, et en vous préparant physiquement et psychiquement à maintenir ce niveau de conscience.

2. Dressez la liste de ce qui, dans votre vie, vous empêche d'être toujours à votre optimum, vos prétextes pour rester inconscients, tout ce dont vous vous plaignez dans votre monologue intérieur : « Je serai tranquille quand ce projet sera réalisé », « Imaginez-vous qu'avec ce nez-là je peux être heureux ? », « Je suis affectueux, mais je ne peux pas encore exprimer cette affection, car je n'ai pas trouvé le (ou la) bon(ne) partenaire » ou encore : « Après la façon dont j'ai été traité par mes parents, comment puis-je espérer le bonheur ? », etc.

Maintenant, énoncez vos prétextes à voix haute, et à plusieurs reprises, en y mettant une grande conviction théâtrale, comme pour convaincre quelqu'un de la légitimité de votre malheur. Incarnez vraiment le personnage et vous serez surpris des résultats.

LEÇON 6

L'éveil des chakras

Notre corps éthérique possède des centres énergétiques, les chakras, qui fonctionnent à un niveau minimal afin d'entretenir la vie du corps spirituellement non évolué. Lorsque Kundalini commence à se mettre en mouvement, les chakras s'animent. Cela s'assimile à la production d'électricité d'origine hydraulique qu'exerce la pression de l'eau courante sur une dynamo.

En sanscrit, le mot chakra signifie «roue». Les chakras sont perçus par les voyants comme des tourbillons énergétiques vrillés, répartis le long de la colonne vertébrale (ce sont les chakras négatifs ou physiques) ou situés dans le cerveau (chakras positifs ou spirituels). Chacun d'eux est caractérisé par une fréquence vibratoire différente ; le chakra présentant la fréquence la plus élevée est le chakra coronal, les autres voient la leur s'abaisser progressivement, comme le font des transformateurs électriques, ils réduisent l'intensité de l'énergie cosmique qui pénètre dans le corps au niveau du chakra coronal. Dans le système tantrique, et tels qu'ils sont conçus par les yogis, les chakras sont des foyers, des points de l'espace par lesquels l'énergie cosmique est aspirée au niveau des centres vitaux essentiels. Par la visualisation, on peut réellement ouvrir les chakras et, par le mouvement du souffle, sentir l'énergie parcourir la colonne vertébrale de haut en bas. Quand on fait fonctionner les circuits parcourus par Kundalini dans l'organisme, on stimule chaque chakra.

Toute expérience métaphysique s'explique en termes de physiologie. Les chakras correspondent vraiment aux glandes endocrines qui sécrètent les hormones nécessaires pour devenir conscient. Par conséquent, lorsqu'on apprend à ouvrir ses chakras, on gagne en vitalité, on est plus alerte, plus dynamique et plus concentré.

L'énergie part des organes génitaux et alimente les autres glandes. Lorsque les glandes endocrines sont en équilibre et fonctionnent à plein, le processus de vieillissement s'inverse. Par la pratique du Tantrisme, on est en état permanent de rajeunissement.

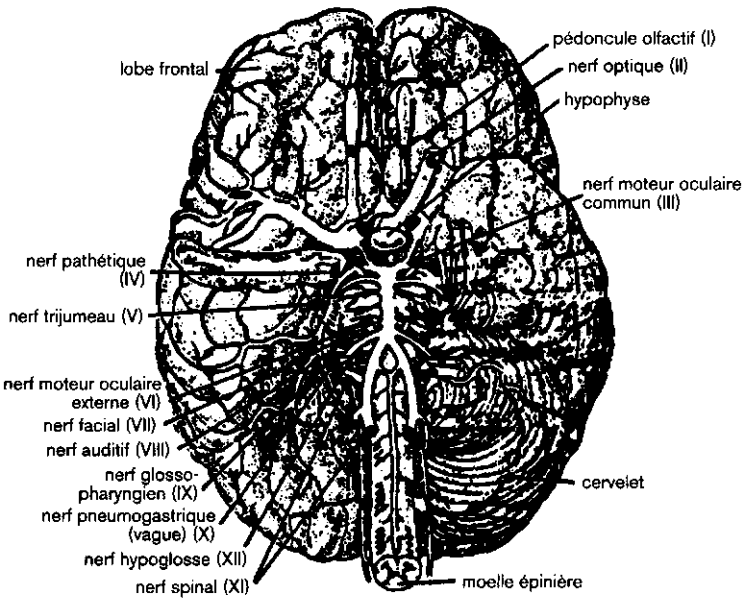
Au début, nous évitons les chakras vertébraux. Leur ouverture peut s'avérer dangereuse si on n'a pas encore appris à faire circuler l'énergie dans l'organisme. Il faut connaître les bases avant d'aborder le travail sur les chakras, parce qu'ils sont imprégnés de tous les reliquats émotionnels non évacués de l'existence. Aussi, dans le Kriya ouvre-t-on d'abord les chakras cérébraux. La Respiration du Cobra est importante parce qu'elle évacue tous les résidus psychiques (appelés Samskaras); il s'agit de notre Karma, de nos schémas comportementaux habituels, du conditionnement que nous tenons de nos parents et de la société. Par la pratique de la Respiration du Cobra et d'autres techniques tantriques, il est réellement possible d'effacer les « sillons » cérébraux où cette programmation est mémorisée.

On doit d'abord apprendre à dynamiser l'organisme tout entier afin de pouvoir manipuler l'afflux d'énergie qui se produit lorsque les chakras commencent à vibrer. On peut ensuite ouvrir systématiquement et sans risque les chakras. A chacun des chakras vertébraux correspond un homologue spirituel cérébral. On dynamise d'abord l'étage cérébral, pour ensuite transmuter sans risque l'énergie en la faisant redescendre par la colonne vertébrale pour commencer à ouvrir les chakras rachidiens négatifs inférieurs. La Respiration consciente extrait des centres spirituels supérieurs l'énergie qui s'exprime dans les centres physiques, fournissant celle-ci là où elle est nécessaire. C'est l'inauguration d'un voyage auquel le sujet est convié à travers les différents volets de sa personnalité, souvent un univers totalement nouveau. Ouvrir les chakras signifie se voir tel(le) qu'on est, sans masque.

Il existe douze paires de nerfs crâniens qui naissent à la périphérie de l'épiphyse. Chacun d'eux a sous sa dépendance l'une des cinq fonctions sensorielles, y compris la « proprioseptuelle » (conscience de la position des muscles).

La psycho-luminescence qui se produit dans le troisième ventricule quand Shiva s'unit à Shakti modifie ces nerfs et élargit la plage fonctionnelle des sens qui en dépendent. Chaque chakra

Les nerfs crâniens



est associé à l'un des cinq sens, et dans un organisme qui a fait l'expérience de Kundalini, les chakras ont une faculté psychique, une capacité extrasensorielle.

Le corps comporte de nombreux chakras. Le Tantrisme en reconnaît sept, chacun d'eux représentant un volet différent de la personnalité humaine. Une école de psychologie s'est développée à chaque niveau de conscience pour expliquer le comportement humain considéré de ce point de vue.

A chacun des chakras correspond donc une glande endocrine, un élément (terre, eau, feu, air, éther), un niveau de conscience et une fonction sensorielle. Beaucoup d'autres correspondances ont été proposées, mais celles-ci suffisent à notre propos. Considérons-les maintenant un à un.

Muladhara. Chez l'homme, ce premier chakra est situé dans la zone périnéale, entre l'anus et les organes génitaux, et chez la femme, près du col de l'utérus (point G). Il correspond à la prostate; son énergie est marquée par l'élément Terre et concerne le maintien de la vie – la survie. Ce niveau de conscience est celui où vivent la plupart des gens, ignorant tout de ceux qui sont supérieurs. Ils n'ont

aucun goût pour l'aventure et n'aiment pas prendre de risques. Leur souci essentiel étant de se cramponner au statu quo: attitude qui leur a permis de se maintenir en vie. Leur réaction à n'importe quelle situation est donc prévisible. L'école de psychologie comportementale (béhavioriste) décrit leur mode comportemental, dominé par le principe stimulus-réaction. A ce niveau, les rapports sexuels tiennent essentiellement de la conservation de l'espèce. Ce chakra correspond au passage de la vie animale à la vie humaine. Il est en relation avec le nez, là où nos pulsions animales naissantes sont déclenchées par l'odorat. L'aspect positif de cette énergie s'exprime par la robustesse. Nous n'accédons à nos ramifications spirituelles que dans la mesure où nos racines s'enfoncent dans le sol de la Terre Mère. Il représente la viole jouant dans l'orchestre humain les notes graves. Sa profondeur et sa richesse nous sont indispensables pour équilibrer les flûtes et les violons des centres supérieurs.

Swadhistana. Le second chakra étant en relation avec les testicules et les ovaires intéresse la pulsion sexuelle. Son élément est l'eau. C'est ici que la conscience du «soi» en tant que «je» émerge. Il est en relation avec le sens gustatif. Comme le goût dépend de l'odorat, le second chakra est commandé par le premier. La personne dont la vie se situe à ce niveau de conscience perçoit le monde en des termes de plaisir et de satisfaction des sens. La conception freudienne de la nature humaine ne considère que ce niveau de conscience. La sexualité vue uniquement ainsi n'a pour but que de parvenir à des orgasmes plus intenses et de meilleure qualité. L'aspect positif est représenté par l'énergie sexuelle qui est l'énergie créatrice dont nous sommes issus, la plus puissante force que nous connaissions, un énorme réservoir à exploiter. L'énergie que produisent les hormones sécrétées par les glandes sexuelles est le ressort de tout l'organisme. C'est par le truchement de ce centre énergétique qu'on peut accéder à la perception extrasensorielle des émotions, c'est-à-dire à la «lecture» des états émotionnels d'autrui.

Manipura. Le troisième chakra se trouve au niveau du plexus solaire. Ce centre est associé à la vitalité, à l'énergie et au pouvoir. A ce niveau, le principal objectif de l'existence est de diriger,

réussir et gagner. Adler a fondé toute une psychologie sur cette prémisse. Ce niveau de conscience caractérise ceux qui manipulent les autres, pouvant aller jusqu'à « pomper » leur énergie. Ils se servent de leur sexualité pour diriger leur partenaire, et ils ne donnent qu'en échange de ce qu'ils veulent obtenir. L'absorption et la digestion de la nourriture ainsi que celle du Prana dépendent de ce chakra. Il agit sur le pancréas et les glandes surrénales qui produisent l'adrénaline pour dynamiser l'organisme. Le feu est son élément, et c'est la réserve d'énergie cosmique de l'organisme. C'est là que les Nâdis se rassemblent pour produire une lumière rayonnante.

Anahata. Le quatrième chakra est situé près du cœur, et est associé à l'amour et au dévouement purs. A ce stade, les frontières de l'ego commencent à s'estomper. On tend les bras pour étreindre et être en harmonie avec le monde entier. Dans son approche de la psychologie, Carl Rogers recommandait l'amour inconditionnel, qui n'est possible qu'à ce niveau de conscience. Le sens du toucher dépend de ce chakra et l'air est son élément ; il est associé au thymus qui commande le système immunitaire – les cellules qui enveloppent et neutralisent tout corps étranger (phagocytose). Il bénéficie, en général, d'une solide protection, d'où la nécessité de souffrir beaucoup, en se rappelant toutes les occasions où nous avions besoin d'amour et où il n'était pas au rendez-vous. Ce n'est que lorsque l'on a survécu à cette épreuve qu'on parvient au centre où on peut faire l'expérience d'Atman, l'Ame.

Vishuddi. Le cinquième chakra, situé au niveau de la gorge, est en rapport avec la communication dynamique et l'expression du Moi. C'est le centre de la purification, de la prévention de l'envahissement de l'organisme par les toxines, il correspond à la thyroïde. A ce niveau, l'âge est capable de s'effacer pour laisser le cosmos s'exprimer à travers le sujet concerné. Abraham Maslow a étudié les individus capables de se réaliser aux niveaux supra-humains. Son élément est l'éther, la substance essentielle dont les autres éléments sont issus. Il est lié à l'ouïe et c'est par ce centre qu'on peut éprouver ce qu'est l'audition amplifiée.

Ajna. Le sixième chakra, ou Troisième Œil, est en rapport avec l'épiphyse. L'activation. de cette glande et de l'hypophyse aboutit au « Mariage tantrique ». C'est le centre de l'intuition et de l'inspiration, qui se situe au-delà du monde de la matière, et qui ne s'intéresse qu'à la sphère mentale. Ajna est le trait d'union entre l'âge et l'univers, car il est en liaison directe avec les deux chakras extrêmes (Muladhara et Bindu). Lorsque la conscience atteint ce niveau on est en liaison avec l'Esprit Universel et on voit les choses telles qu'elles sont réellement, sans le filtre de l'ego, on perçoit le caractère divin de toute la création. La voyance se produit automatiquement, apportant clarté et connaissance approfondie dans la perception d'autrui. Une fois que chez le sujet Ajna est ouvert, personne ne peut plus lui mentir, car il a puisé dans la Conscience Collective, qui a été étudiée par C.-G. Jung.

Sahasrara. Les chakras sont indépendants les uns des autres, mais tous sont reliés à Sahasrara, qui est le centre de la conscience cosmique, notre lien avec l'Infini. C'est le Cosmos, le Vide, Dieu, l'Energie dans laquelle nous essayons de puiser.

Il commande à l'hypophyse, siège de Shiva. On appelle ce chakra coronal : le Lotus aux Mille Pétales. Son homologue sur le plan physique est le cerveau, avec ses millions de neurones assoupis attendant de s'épanouir. A mesure qu'on acquiert la maîtrise du souffle, apportant par là davantage d'énergie au cerveau, plus nombreuses sont les zones de la connaissance intuitive qui deviennent fonctionnelles, plus grande est la puissance intellectuelle qui accompagne l'éveil des cellules cérébrales. Alors que le potentiel latent commence à s'exprimer, le cerveau donne l'impression d'être sur le feu.

Bindu. C'est le chakra secret, le chakra lunaire. Situé au sommet et sur l'arrière de la tête, là où les cheveux forment un épi, il correspond au point où l'âme entre et sort du corps, de même qu'à celui où l'énergie solaire pénètre. C'est par lui qu'on peut entrer en harmonie avec les sonorités psychiques. Bien que généralement on ne le considère pas comme un chakra, il représente probablement le plus important dans le Yoga tantrique. Il est associé

à l'hypothalamus et c'est celui qui gère l'écoulement de l'énergie entre l'épiphyse et l'hypophyse.

Les trois premiers chakras, ou chakras inférieurs, représentent les modes sur lesquels fonctionne la majeure partie de l'humanité. Le quatrième constitue la passerelle qui permet d'accéder aux trois chakras supérieurs : les centres spirituels qui ont un caractère méditatif.

Ces informations d'ordre ésotérique ont été traditionnellement dépeintes par la poésie et le symbolisme. Il est possible qu'à une époque fort lointaine, les yogis n'aient pas eu à leur disposition le vocabulaire que nous possédons, mais aussi qu'ils aient voulu protéger ces informations. Ils faisaient référence aux chakras en employant le mot lotus, et aux Nâdis en les appelant courants solaire et lunaire. On a découvert qu'on pouvait activer les neurones cérébraux, et c'est là que la respiration Kriya entre en jeu. On apporte davantage d'oxygène au cerveau, en travaillant et en progressant par étape, d'un niveau de conscience à l'autre considéré comme une manifestation physique. Quand nous parlons de chakras, il faut se souvenir que nous entendons par là : le cerveau. Tout commence à l'intérieur de celui-ci ; toute l'information y est emmagasinée. Elle y est transformée par les chakras sur le plan éthérique sous forme d'états émotionnels différents.

L'ordre naturel d'éveil des chakras

Les trois premiers chakras qui doivent être éveillés sont, d'après la tradition Kriya, les centres vital, émotionnel et mental.

1. Le centre vital. Nous commençons par le plan physique primaire de l'être. Ce centre solaire, Manipura, zone essentielle où toute l'énergie vitale est emmagasinée, doit être éveillé le premier. On pratique les Asanas, le Pranayama et les Mudras pour fortifier les glandes sexuelles afin de produire une énergie et une chaleur psychique énormes et faire remonter l'énergie de la zone périnéale pour ouvrir Manipura. La plupart des méthodes tantriques ont pour objectif essentiel et comme première étape du processus, de stimuler l'énergie vitale présente au niveau du Plexus Solaire.

2. Le centre émotionnel. Cette énergie est nécessaire pour ouvrir le centre émotionnel ; il faut le transmuter en le faisant remonter vers Anahata, le chakra du cœur, qui permet d'agir pour le bien de l'humanité. Elle ouvre le corps pranique qui vibre sur une fréquence supérieure à celle du corps primaire, physique. Les limites de l'enveloppe émotionnelle sont alors repoussées, et on se sent prendre cette forme plus épanouie.

3. Le centre mental. On se déplace ensuite vers le centre mental, Ajna ou le Troisième Œil, et tandis que l'intuition se développe, on projette sa conscience dans l'espace cosmique, en Dieu. La technique respiratoire particulière issue du Tantrisme est la clé qui permet à ce voyage de se réaliser. Elle fait passer l'énergie d'un niveau primaire à un plan plus subtil qui représente le Dieu qui réside en nous.

La Respiration du Cobra remonte la colonne vertébrale et vient frapper le bulbe rachidien qui active les centres cérébraux positifs, et lorsqu'elle atteint l'épiphyse, tous les centres spirituels commencent à vibrer, à résonner et à produire une aura autour du corps.

Les yogis ont dissimulé cette information concernant l'énergie en faisant travailler leurs élèves débutants à partir des chakras inférieurs, pour remonter ensuite. Ils avaient compris que l'humanité était encore primitive et belliqueuse, et que lui fournir davantage d'énergie n'entraînerait que plus de guerres. Aujourd'hui, le degré d'évolution de certains est tel qu'ils sont aptes à manipuler cette énergie parce que leur conscience individuelle s'est suffisamment développée pour que l'harmonie s'instaure entre eux et qu'ils se rendent compte qu'il n'y a pas de différences au sein de l'humanité.

Le temps viendra où nous ne nous considérerons pas comme des êtres isolés les uns des autres. Les Hindous appellent cela les Trois Facettes de la Réalité ; il n'existe essentiellement qu'une Ame Universelle qui englobe tout. Quand nous suivons une formation favorisant le développement psychique et l'émergence des facultés paranormales, nous puisons dans cette Conscience Collective, et lorsque nous apprenons à produire davantage d'énergie cérébrale, nous captons cette fréquence particulière.

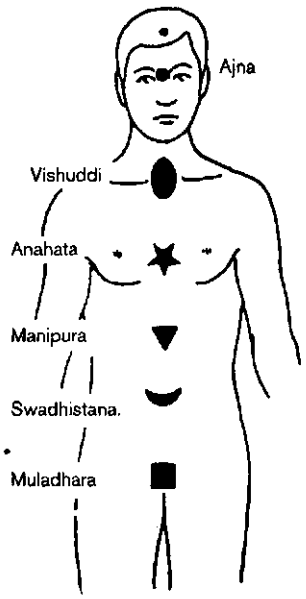
Les chakras prennent alors le relais et la traduisent en la mettant à notre portée de manière intelligible afin de nous en servir pour œuvrer sur le plan physique.

La méditation Yantra sur les chakras

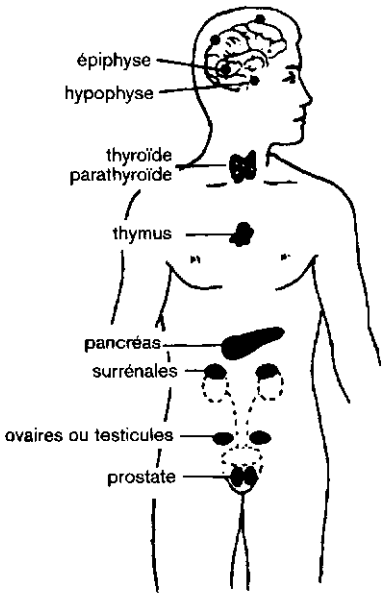
Ce remarquable exercice confère trois aptitudes : 1) la faculté de visualiser ; 2) une méthode destinée à stimuler et à équilibrer les chakras ; 3) la capacité de puiser dans l'énergie du corps éthérique qui nous enveloppe.

La visualisation est indispensable à tout parcours ésotérique ; c'est l'axe des techniques de Magie Sexuelle qui sont enseignées à un niveau supérieur. Se concentrer sur un point unique, comme une bougie ou un cristal, est un moyen bien connu d'acquérir la maîtrise de l'esprit, mais c'est une pratique passive qui induit une certaine forme d'hypnose. La méditation Yantra est la technique tantrique de base dans l'apprentissage de la visualisation, et elle est très active. En effet, le Tantrisme recherche toujours les moyens les plus efficaces de parvenir à ses fins.

Chez ceux qui ont des aptitudes artistiques, la visualisation apparaît très aisément ; mais ceux dont les systèmes nerveux sont davantage tournés vers les sons et le toucher mettront plus de



Chakras



Glandes endocrines

Correspondances entre Chakras et symboles Yantra

1 Muladhara	Col utérin ou périnée	Carré	Jaune (bleu)	Lam	Lang	Terre
2 Swadhistana	Colonne vertébrale	Croissant	Argent (noir)	Vam	Wang	Eau
3 Manipura	Nombril	Triangle	Rouge (vert)	Ram	Rang	Feu
4 Anahata	Cœur	Hexagone	Bleu (orange)	Yam	Yang	Air
5 Vishuddi	Gorge	Ovale	Violet (vert)	Ham	Hang	Ether
6 Ajna	sourcils	Sri Yantra	–	Aum	Ang	–

temps à acquérir la maîtrise de cette faculté. Il ne faut pas se décourager si elle ne se produit pas au premier essai, cela vaut la peine de persévérer. Il y a quelques années, quand on lisait pour se distraire, on créait des images à partir de l'histoire racontée ; or, nous qui avons grandi au milieu d'images télévisuelles, reçues passivement, pouvons ne jamais avoir appris à imaginer par nous-mêmes, et l'idée que nous avons d'un objet peut être une représentation vague ou floue.

En effet, on est loin de la création visuelle nette et vivement colorée projetée sur l'écran de nos paupières closes.

La technique met à profit une réaction physiologique à la fatigue : l'Effet d'Image Consécutive. On fixe son regard sur le point Bindu situé au centre du Yantra pendant une à trois minutes sans cligner des yeux, en allant au-delà de la limite ordinaire de la fatigue. On a souvent les yeux qui commencent à larmoyer, mais c'est salutaire car le larmoiement induit un état de détente corporelle. Quand on atteint un certain stade d'épuisement, le Yantra commence à apparaître en trois dimensions, et il est possible de voir des éclairs colorés. Puis on ferme les yeux et on voit l'image flotter sur un fond sombre devant soi, dont la couleur est celle complémentaire de la couleur figurant sur le Yantra. Par exemple, le fait de fixer un Yantra bleu fatiguera les récepteurs sensibles au bleu, laissant le rouge et le jaune former une image orange. Avec un certain entraînement, on réussit à visualiser sans l'aide de la carte.

La stimulation des chakras s'obtient de manière sûre et efficace par la Méditation Yantra. Chaque Yantra est une figure géométrique représentant un Mantra déterminé, un mot générateur d'énergie qui résonne à travers le système nerveux. Les yogis ont découvert qu'un Mantra, un Yantra et une couleur précis correspondaient à un chakra donné, et qu'ils étaient en harmonie avec son énergie et que par conséquent ils le stimulaient. Une fois qu'on a formé l'image du Yantra dans son œil intérieur, on peut le déplacer très doucement, accompagné du souffle, vers le point du corps auquel il correspond. Associé au Mantra, le Yantra provoque une stimulation physique du chakra. Alors que vous fixez Bindu, point central du Yantra, le chakra du même nom se trouve également stimulé.

L'énergie astrale, vous vous en souvenez, forme une enveloppe autour du corps physique. La colonne vertébrale se comporte comme une antenne qui capte l'énergie sur différentes fréquences sur les plans à la fois physique et astral. Par cette méditation, on entre en contact avec cette énergie astrale localisée hors du corps physique par l'intermédiaire du système nerveux et on apprend à intégrer une fréquence déterminée à l'organisme. A mesure qu'on devient réceptif à ses propres énergies subtiles, on sait quel chakra est atteint nécessitant d'être stimulé ou manquant d'énergie donc devant être stimulé. Chaque vibration présente une couleur correspondant à un état émotionnel précis ou à un niveau de conscience, et on peut employer les couleurs pour déterminer avec quelle énergie on doit travailler. La couleur qu'on intègre à son corps agit sur cette note émotionnelle précise. Mais les chakras doivent être purifiés pour que Kundalini puisse circuler, car ils sont d'ordinaire obstrués ou manquent d'énergie.

Les maîtres du Tantrisme ont conçu des Yantras qui étaient des compléments réels des couleurs astrales. L'emploi de ces couleurs inverses permet de se mettre directement en contact avec l'énergie astrale, qui relie les chakras au système nerveux central. Cela entraîne une stimulation plus grande de ces derniers, d'où une évolution plus rapide. Dans la méthode tantrique, le travail avec les couleurs astrales est surtout dynamique (les cartes ont été imaginées par et pour les hommes. Chez les femmes, la perception

des couleurs est différente ; si une femme en perçoit d'autres que celles indiquées sur le tableau, il ne faut pas s'inquiéter).

Chaque chakra était également associé par tradition à un Mantra que les yogis avaient coutume de psalmodier pour stimuler le chakra en question. Le simple fait de répéter maintes fois cette sonorité transcendante permet de percevoir une vibration au point du corps qui entre en résonance avec cette sonorité. Les maîtres du Tantrisme ont mis au point une version plus efficace, destinée à accélérer le processus : ils ont changé la consonne finale « m » en « ng », qui élève la fréquence vibratoire, résonne à l'intérieur de la tête et établit la liaison entre tous les chakras et le Troisième ŒIL.

A chaque Mantra correspond une tonalité précise et d'efficacité optimale. Les graves agissent sur les chakras inférieurs, les aiguës sur les supérieurs. Essayez différentes tonalités afin de déterminer celle qui est la plus efficace, chez vous.

En associant représentation visuelle et vibration sonore, on engendre au sein du système nerveux une sensibilité dynamique et on découvre son être sous un certain angle.

On doit mettre en pratique la technique de Méditation Yantra pendant dix minutes chaque jour, à raison d'un Yantra par jour. Avec de l'entraînement, on peut se passer des cartes représentant les Yantras et imaginer par visualisation intérieure. On est alors en mesure de stimuler mentalement tous les chakras en déplaçant le Yantra le long de la colonne vertébrale jusqu'à ce qu'il ait atteint la position appropriée. On envoie de l'énergie dans cette zone en concentrant son attention sur celle-ci.

Ce type de méditation est un moyen sûr et naturel de stimulation et d'harmonisation des chakras. La pratique quotidienne conduit à des résultats immédiats, d'où une évolution très rapide.

Pratiquer seul

1. Pranayama

Exécutez le Prana Mudra en visualisant un rayon lumineux qui se déplace vers les chakras, et en faisant monter l'énergie du premier chakra au troisième, puis aux quatrième, cinquième et sixième.

2. Méditation

① Le premier jour, servez-vous de la carte pour le premier chakra, puis pour le second chakra, le deuxième jour, etc. Placez le Yantra à hauteur des yeux, en prenant soin de poser une bougie ou une lumière d'un côté pour qu'il soit éclairé.

② Regardez fixement le point Bindu situé au centre du Yantra, sans céder à la tentation de cligner les yeux. Psalmodiez le Mantra Bija de manière répétée en fixant ce point central pendant une à trois minutes. Concentrez-vous totalement sur le Yantra et le Mantra.

③ Fermez les yeux et visualisez mentalement le Yantra planant devant vous à hauteur du regard, tout en vous répétant silencieusement le Mantra.

④ Intériorisez le symbole du Mantra. Faites comme si vous vouliez en «inspirer» doucement l'image, pour l'amener d'abord au centre, Ajna, puis en l'accompagnant du souffle vers le point adéquat situé sur la colonne vertébrale, tout en restant conscient aussi longtemps que possible de la stimulation ainsi produite.

Pratiquer en couple

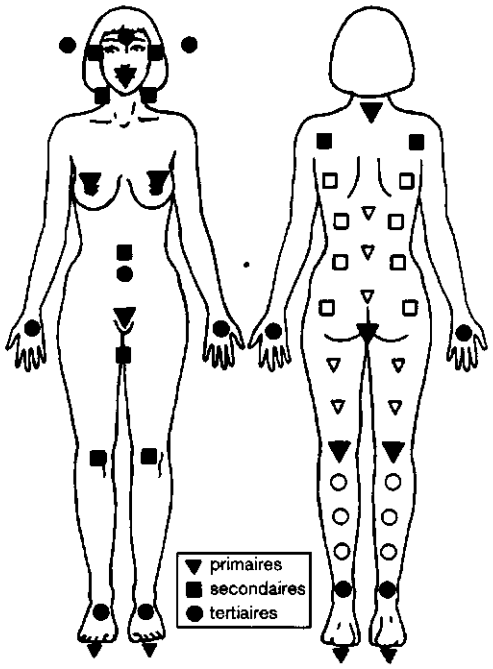
Le massage érotique (énergétisation des chakras)

Les **Kama Marmas** sont des zones érogènes qui permettent de stimuler le corps physique et de nourrir le corps psychique. Toutes correspondent à des chakras primaires et secondaires. Au cours du rite sexuel, ces différents Kama Marmas font l'objet de baisers, d'application d'huiles et de parfums de même que d'une adoration du regard, etc., pour faire du corps une immense zone érogène.

Dans chaque schéma classique, chaque zone érogène est concernée tour à tour en priorité, on souffle dessus, puis on lui donne de petits coups de langue. Mais cette séquence n'est pas

figée ; chaque phase provoque une réaction précise et on ne souhaite pas en manquer une seule.

La façon de procéder la plus efficace consiste à partir de la Zone Secondaire pour atteindre finalement la Zone Tertiaire en passant par la Zone Primaire. Quand toutes les zones sont éveillées, on peut caresser n'importe laquelle d'entre elles. Chez la femme, c'est le côté gauche qui est le plus sensible et chez l'homme, c'est le droit.



Les zones érogènes dans le Tantrisme

Niveau primaire

① Lèvres (de la bouche et du sexe). Tout comme les lèvres des deux partenaires, leurs langues doivent s'unir.

② Seins et mamelons. Les mamelons irradient de l'énergie psychique, mais « inspirent » également de l'énergie pour alimenter le chakra du cœur. La stimulation des mamelons ouvre le Troisième Œil et provoque une érection.

③ Organes génitaux. Chez la femme, la vulve et le clitoris sont la clé du système neurovégétatif ; chez l'homme, c'est l'extrémité du pénis.

Niveau secondaire

① Les lobes des oreilles. Ils stimulent le premier chakra. Commencez par le lobe de l'oreille droite pour ouvrir Ida, et poursuivez par celui de l'oreille gauche pour ouvrir Pingala. Les picotements et les fourmillements sont directement transmis à l'utérus.

② La nuque. Elle ouvre le chakra de la gorge ainsi que Sushumna.

③ Le creux lombo-sacré. Les caresses données à cet endroit libèrent les deux premiers chakras et provoquent un réflexe au niveau des organes génitaux.

④ Le pli fessier (point où la jambe rejoint la hanche). Ouvre le premier chakra.

⑤ Face interne des cuisses. De très légères caresses données en remontant vers les organes génitaux ouvrent le deuxième chakra et entraînent la remontée du scrotum.

⑥ Creux des genoux (poplité). Stimulent les chakras des genoux et provoquent une sensation des plus délicieuses.

Niveau tertiaire
(D'ordinaire ces points sont en sommeil jusqu'à ce que les Zones Secondaire et Primaire aient été stimulées, bien qu'un (e) partenaire adéquat puisse déclencher une réaction instantanée à cet endroit.)

① Le bord externe du petit doigt. De légères caresses provoquent des picotements et des fourmillements dans la colonne vertébrale.
② La paume des mains. Elle est sensible aux caresses circulaires.
③ Nombril. Une légère caresse circulaire dans le sens des. aiguilles d'une montre libère Manipura.
④ L'anus. Il est en liaison directe avec le premier chakra, et sa caresse produit un délicieux plaisir.
⑤ Les narines. Elles commandent l'ouverture d'Ajna. Caresses, mordillements et petits coups de langue déclenchent des frissons.
⑥ Orifice du conduit auditif. On peut mettre fin à une transe en soufflant brusquement dans l'oreille.
⑦ La plante des pieds.
⑧ Le gros orteil. Chez certaines personnes, le sucer provoque l'orgasme.

Conscience du ressenti

1. Prenez conscience de ce que représentent les chakras. Le niveau de conscience qui prédomine dans votre existence doit être parfaitement clair pour vous. Sachez reconnaître le niveau où l'énergie s'arrête. Commencez à vous demander pourquoi vous refusez la possibilité de s'exprimer à ce volet de votre personnalité.

2. Prenez conscience des sentiments qui naissent au cours de la journée. Pratiquer la Conscience Témoin est assez facile, alors que prendre du recul par rapport aux émotions est plus ardu. Mais vous attraperez bientôt le «truc». Lorsque les sentiments naissent ne les refoulez pas. Respirez à fond. Vivez pleinement les émotions, pratiquez la Conscience Témoin et considérez-les d'un point de vue neutre et avantageux. Cela revient à s'observer en train de

respirer. Il est inutile de faire quoi que ce soit, cela s'arrange tout seul. Les craintes et les blessures anciennes, *vécues consciemment sans porter de jugement*, perdent le pouvoir qu'elles exercent sur vous et commencent à se dissiper.

3. Evacuez les reliquats psychiques des émotions négatives. Quand des souvenirs douloureux remontent à la conscience, gagnez l'espace Bindu en compagnie de ceux pour qui vous éprouvez des émotions négatives. Rendez-vous compte que ces personnes ont été choisies particulièrement par le Cosmos parce qu'elles étaient pour vous les meilleurs maîtres. Si elles sont nombreuses, c'est que vous assimilez lentement et que le Cosmos était contraint de vous faire vivre telle expérience maintes fois jusqu'à ce que vous en ayez tiré la leçon. Bénissez ces personnes d'avoir été précisément ce qu'elles étaient. Pardonnez-leur le préjudice que leur inconscience vous a causé, et pardonnez-vous d'avoir mis aussi longtemps à apprendre la leçon. Soyez reconnaissant au Cosmos de sa persévérance.

LEÇON 7

Le Kaya Kalpa tantrique

La méthode de rajeunissement

Le système bio-énergétique humain fonctionne à plusieurs niveaux : au niveau du corps physique primitif (dont les mécanismes chimiques animent son réseau cellulaire et organique) et au niveau du corps énergétique éthérique ou aura (avec le Prana qui stimule le déplacement de Kundalini à travers les chakras). Les mystiques parlent d'autres niveaux de fonctionnement, mais le fait d'équilibrer ces deux corps est suffisant pour parvenir à la transcendance.

Le Kaya Kalpa est une antique méthode de rajeunissement qui a permis à de nombreux yogis de se maintenir en parfaite santé au-delà de cent ans. Il se fonde sur une stimulation intense des glandes endocrines qui, comme nous l'avons déjà indiqué, sont au corps physique ce que les chakras sont au corps éthérique.

Toutes les techniques destinées à stimuler les chakras exposées dans ce cours excitent en même temps les glandes endocrines. Nous agissons par la respiration, la purification des Nâdis, la circulation de l'énergie et le massage. Ces glandes endocrines diffèrent des autres par leur sécrétion interne, c'est-à-dire que les hormones qu'elles libèrent le sont directement dans la circulation sanguine et agissent ainsi sur tout l'organisme. Elles sont en étroite liaison entre elles : la faiblesse de l'une prive les autres d'énergie. Leur fonction consiste à stimuler et se freiner mutuellement pour maintenir l'équilibre. Lorsqu'elles présentent toutes un taux de production hormonal optimal dans un équilibre mental parfait, le corps ne vieillit pas.

Ces hormones jouent aussi un rôle essentiel dans la préparation du corps à vivre l'expérience de Kundalini, car pour que l'expansion de conscience se produise, on doit avoir un excellent état

de santé. Autrement, on est incapable de manipuler cette énergie. Dans le Tantrisme, on part du niveau physique et, à la faveur de l'union sexuelle, on stimule ces hormones. L'expérience tantrique a pour préalable un niveau énergétique élevé des glandes sexuelles. On peut répartir leur énergie dans tout le corps pour préparer à la Conscience Universelle.

Tous les chakras engendrent un «champ magnurbillonnaire» qui, chez une personne bénéficiant d'un état de santé normal, présente un mouvement de rotation vrillé très rapide contrôlant l'énergie psychique dans l'organisme. A mesure que nous vieillissons et que nous supportons le fardeau du stress de la vie moderne, l'activité de certains chakras diminue de telle sorte que l'énergie n'est plus équilibrée, conduisant la détérioration de la santé du corps jusqu'à la mort.

Les exercices proposés ici représentent une adaptation du Kaya Kalpa ; ils sont simples et leur exécution ne prend que cinq minutes une fois qu'on les a assimilés. Ils stimulent la circulation du sang oxygéné dans tout l'organisme en équilibrant l'énergie vitale dans les chakras.

Il est possible que certains de ces mouvements vous rappellent ceux que vous avez exécutés en gymnastique, mais il ne s'agit pas d'un programme cardio-respiratoire (aérobic) ou destiné à tonifier les muscles, bien qu'ils puissent avoir cet effet accessoire. Son seul objectif est l'équilibre et la stimulation des chakras (glandes endocrines).

Les différentes postures sont conçues pour rendre son équilibre au corps énergétique en redonnant aux chakras une vitesse de rotation analogue à celle qu'on trouve chez un sujet de vingt-cinq ans en bonne santé. Si on maintient un certain temps l'équilibre du corps énergétique, le corps physique en bénéficie, entraînant à nouveau une sécrétion hormonale glandulaire parfaitement harmonieuse, clé d'une santé et d'une vitalité rayonnantes.

Evidemment, ces exercices ne sont que le point de départ d'une pratique d'ensemble qui fait partie intégrante du perfectionnement dans la pratique du Kriya Yoga. Le Kaya Kalpa complet se poursuit souvent dans l'isolement et obligatoirement sous la direction d'un praticien chevronné de la médecine ayurvédique, étant donné qu'il fait appel à l'emploi de plantes et de drogues. Pour être complets, nous mentionnons certaines pratiques exotiques, mais nous ne les conseillons pas en dehors du cadre monastique. Elles comportent par exemple le fait de boire de l'urine ou du sang

menstruel; le «Milkshake tantrique» se compose d'un mélange de sperme et de sécrétions vaginales qui constitue un tonique extrêmement nutritif, que l'on peut également appliquer en masque facial, ayant de remarquables effets rajeunissants sur la peau.

On peut qualifier ces pratiques de «*limites*», mais les enjeux sont élevés. Les yogis qui se sont perfectionnés dans la pratique du Kaya Kalpa recherchent l'immortalité du corps physique et certains ont réussi à l'obtenir. Pour devenir un maître spirituel, on doit d'abord maîtriser le corps physique. Inutile de dire que cette ultime formation est tenue secrète.

Remarque d'ordre diététique

Alors que le programme diététique traditionnel nécessite le contrôle d'un praticien exerçant une médecine ayurvédique, il y a deux choses que vous pouvez essayer par vous-même:

1. Mélangez en quantités égales du miel et du beurre de buffle (beurre liquéfié)[1]. Prenez-en une cuillère à soupe par jour pour lubrifier les organes internes et donner de l'éclat à votre peau.

2. Beaucoup de méthodes de rajeunissement sont fondées sur des aliments solaires, étant donné que l'énergie du soleil possède un pouvoir dispensateur de vie. La technologie moderne a permis de découvrir que la molécule de chlorophylle a la faculté de capter l'énergie solaire. L'aliment renfermant la plus forte teneur en chlorophylle est le jus de chiendent[2], facteur de rajeunissement le plus efficace.

Nous avons constaté que des cheveux gris retrouvaient leur teinte noire au bout de plusieurs semaines. La disparition des douleurs chroniques et une surprenante amélioration du dynamisme et de la vitalité survenaient en buvant simplement 57 à 85 millilitres de jus de chiendent par jour. Il accélère la guérison de n'importe quelle blessure ou infection, inverse le cours des pathologies dégénératrices, désintoxique et protège même contre les radiations nocives.

On peut obtenir des informations approfondies en ce domaine dans les ouvrages disponibles vendus dans les magasins de diététique. Nous conseillons vivement d'intégrer la prise de ce reconstituant à tout programme de rajeunissement.

[1] Ce beurre est fabriqué à partir du lait de buffle puis purifié. Pure émanation de la tradition hindoue, il est difficile de se le procurer en Occident. (NdT)

[2] Le jus de chiendent (ou Triticum repens) est disponible dans les magasins diététiques. (NdT)

Les postures

Chaque posture est en fait prévue pour être exécutée vingt et une fois, pas davantage. Au début, on répète chacune d'entre elles autant de fois qu'on peut sans ressentir de gêne, et au rythme qui convient. Porter lentement le nombre jusqu'à vingt et un, tout en adoptant aussi un rythme plus soutenu.

La pratique des postures entraîne une sensation de recharge énergétique – une véritable poussée Shakti. Parfois, elle est forte et provoque un état nauséeux quand les canaux se libèrent. Il faut aller à son rythme et ne pas trop en faire pour ne pas dépasser ses limites. Certains peuvent les exécuter très rapidement, d'autres doivent aller très lentement. On peut aussi vouloir démarrer vite pour ralentir sur la fin. Chaque mouvement est une méditation et on doit concentrer son attention sur lui.

La posture (Mudra) Shiva-Shakti

Nous commençons par la discipline physique des postures pour faire circuler l'énergie. Puis nous répartissons cette dernière dans l'organisme en répétant trois fois le Mudra suivant :

① Fléchissez légèrement les genoux et respirez toujours par le nez. Inspirez en élevant les mains vers l'avant à hauteur de la taille, coudes serrés contre le corps.

② Expirez en poussant vers l'avant, paumes à la verticale et tournées vers l'avant.

③ Inspirez en élevant totalement les bras en les ouvrant au ciel (c'est-à-dire dans la position 10h-2h, paumes tournées vers le haut).

④ Expirez en rabaissant les bras (très lentement et consciemment) et en décrivant deux grands cercles, les mains doivent se croiser au niveau du visage et du sexe, en veillant à ce qu'elles ne se touchent pas, car cela court-circuiterait l'énergie. Vous devez percevoir l'énergie qu'elles rayonnent quand elles passent devant le sexe.

La méditation

C'est la clé qui permet de bénéficier pleinement des postures du Kaya Kalpa. Après les avoir exécutées, on possède une formidable énergie sexuelle. On éprouve une impression analogue à celle qui précède un rapport sexuel quand l'excitation est à son

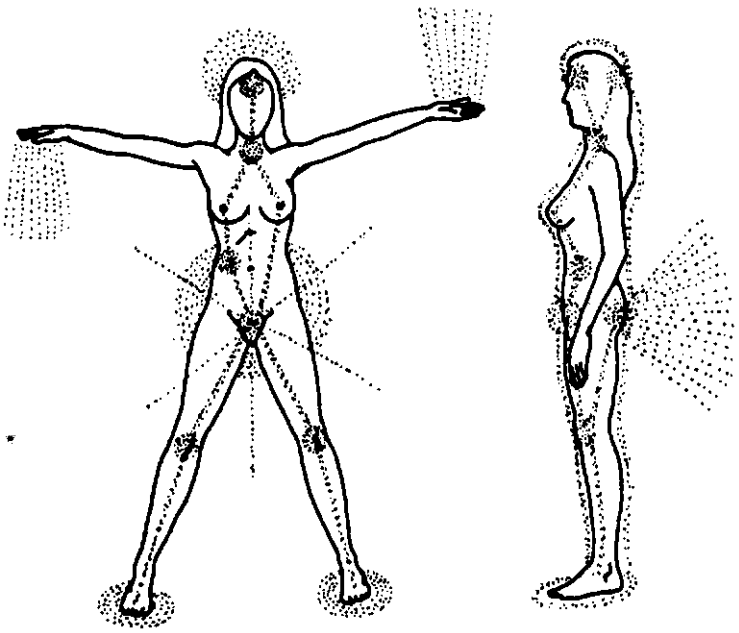
maximum. On pratique la respiration et les Mantras pour faire clandestinement circuler l'énergie dans tout le corps et la transmuter vers les niveaux supérieurs. Si les pensées s'égarent, il convient de pratiquer la Conscience Témoin avant d'être à nouveau pleinement présent à l'acte.

Pratiquer seul

Exécution des postures de rajeunissement

Prendre la position dite «en étoile», pieds largement écartés et bras en extension à hauteur d'épaules. Tournez la paume de la main gauche vers le haut et celle de la main droite vers le bas. On sent l'énergie pénétrer par la main qui est tournée vers le bas. Si la sensation éprouvée est désagréable, inversez les paumes. Certaines personnes reçoivent l'énergie par la main droite et l'émettent par la main gauche. Celle venue d'en haut provoque une sensation de chaleur ; l'autre qui retourne à la terre, une sensation de fraîcheur.

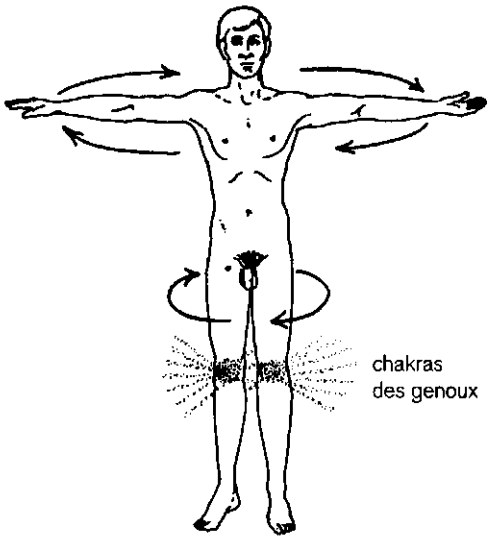
Ces exercices ont un effet maximum sur les tourbillons qui sont en rapport avec les genoux, le centre sexuel (gonades), le couple foie-rate, la gorge (thyroïde) et deux centres cérébraux (hypophyse et épiphyse).



1. Le premier exercice s'apparente aux pratiques des Derviches Tourneurs d'Iran, et il sert à activer tous les tourbillons, en particulier ceux des genoux.

① Etendre les bras latéralement et horizontalement, la paume réceptrice tournée vers le haut, la paume émettrice tournée vers le bas. Puis tourner à son rythme dans le sens des aiguilles d'une montre (le bras droit partant vers l'arrière). Choisir dans la pièce un objet sur lequel on se concentrera, et compter le nombre de fois que les yeux se posent sur celui-ci. Exécuter des rotations jusqu'à être légèrement étourdi, pas plus de vingt et une fois.

② Cesser et exécuter trois Mudras. On sent l'énergie circuler.

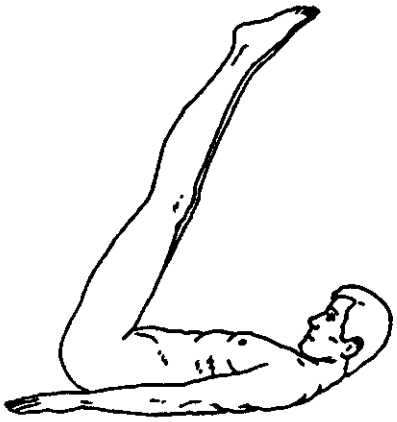


2. Cet exercice active les centres sexuel et laryngé (gorge).

① S'allonger sur le dos, mains sous les fesses. Contracter le sphincter anal. Lever jambes et tête simultanément, de manière coordonnée. Garder les genoux tendus tout en amenant les pieds au-dessus de la tête. Le menton doit venir s'appuyer sur la poitrine.

② Ramener lentement tête et jambes au sol et laisser tous les muscles se relâcher un instant, y compris le sphincter anal. Par la suite, ce mouvement doit être exécuté vingt et une fois. Si on ne peut pas l'accomplir autant de fois, ou si on ne peut pas amener les jambes aussi haut, qu'on ne s'inquiète pas ; avec l'entraînement, les muscles se fortifient et s'assouplissent, de même qu'on gagne en énergie.

③ Répéter cet exercice autant de fois que possible et exécuter ensuite trois Mudras Shiva-Shakti.



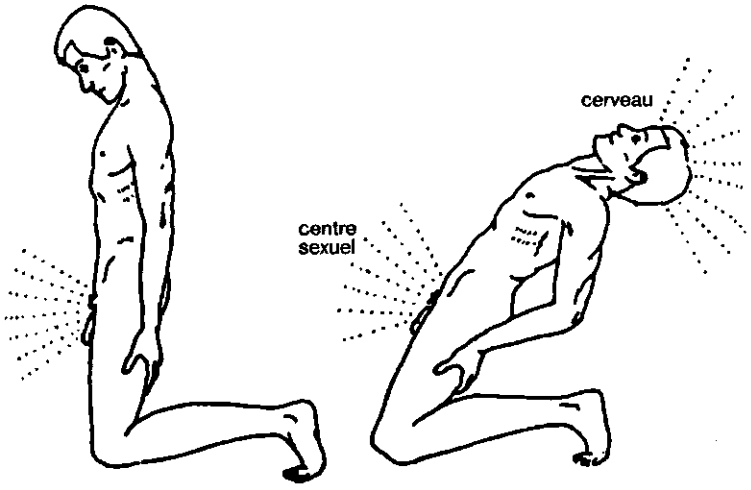
3. Cet exercice a pour but d'activer le centre énergétique sexuel pour le faire fonctionner à plein. Ultérieurement, il s'exécute les yeux fermés pour que l'esprit ne s'égare pas. Si, au début, on ressent des étourdissements, garder les yeux ouverts jusqu'à ce qu'on soit accoutumé à la poussée énergétique.

① S'agenouiller sur le sol, mains posées sur la surface postérieure des cuisses. Fléchir la tête en avant jusqu'à amener le menton en appui sur la poitrine, cela sans plier le buste en avant à hauteur de la taille.

② Se pencher ensuite en arrière aussi loin que possible tout en renversant la tête et en contractant le sphincter anal.

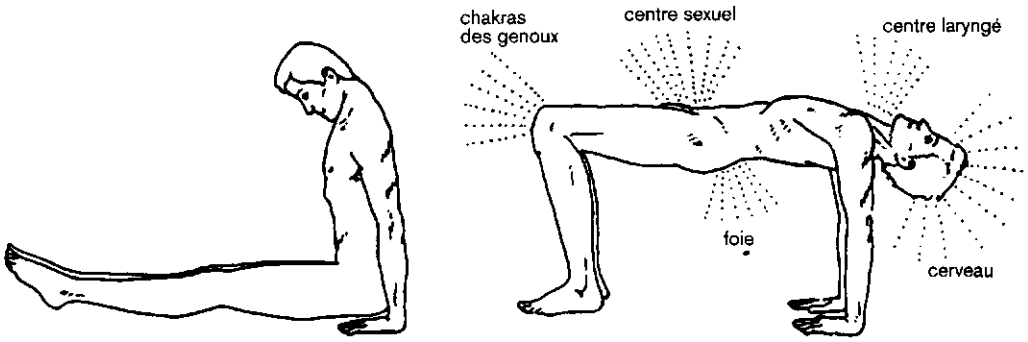
③ Revenir à la position de départ et relâcher le sphincter anal.

④ Répéter cet exercice autant de fois que possible, puis exécuter trois Mudras.



4. Bien que cet exercice semble difficile à exécuter, il est en réalité simple. On peut l'assimiler en quelques jours, mais l'effort vaut la peine d'être accompli. Son action stimulante sur les tourbillons énergétiques sexuel et laryngé, ainsi que sur celui des genoux, est des plus efficaces.

① S'asseoir au sol, pieds étendus devant soi. Poser les mains au sol à hauteur des hanches, en veillant à ce que les doigts soient dirigés vers l'avant. Le menton doit venir en appui sur la poitrine. En utilisant mains et pieds comme axe de rotation, déplacer tout le corps vers l'avant pour lui faire prendre une



position horizontale, dans un mouvement de balancement ascendant. On renvoie la tête en arrière et on soulève les hanches aussi haut que possible.

② Revenir à la position de départ et relâcher les muscles.

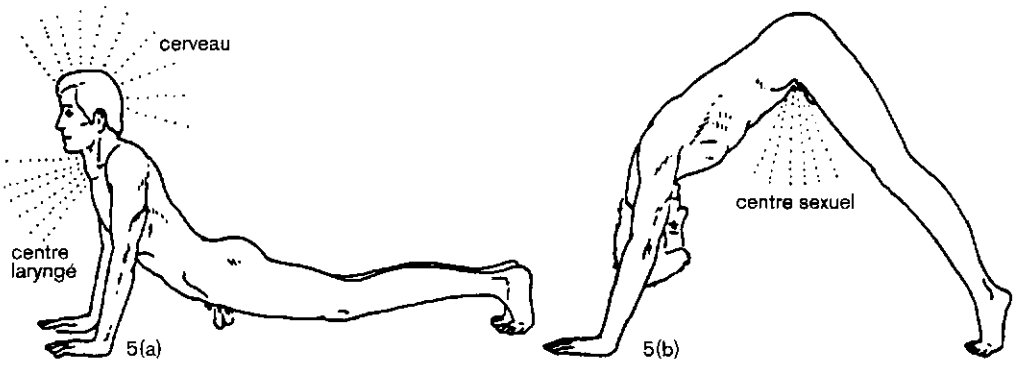
③ Répéter cet exercice aussi souvent que possible, puis exécuter trois Mudras.

5. Cet exercice stimule les centres cérébral, laryngé et sexuel.

① La position de départ est analogue à celle dite « du Cobra » adoptée par le Hatha Yoga. Allongé sur le ventre, on écarte mains et pieds d'une largeur d'épaules pour prendre la position du cobra. On abaisse les hanches si bien que le dos est cambré. La tête doit être renvoyée en arrière, le regard dirigé vers le haut.

② Lever les hanches à angle droit vers le plafond de telle sorte que le corps forme un V inversé. Le menton doit s'appuyer sur la poitrine.

③ Revenir lentement à la position initiale.



④ Répéter cet exercice autant de fois qu'on veut, puis aller directement à l'exercice n° 6.

A mesure qu'on améliore l'exécution de cet exercice, aucune partie du corps autre que mains et pieds ne vient en contact avec le sol.

6. Le dernier exercice a pour but d'étirer la colonne vertébrale pour permettre la montée de l'énergie.

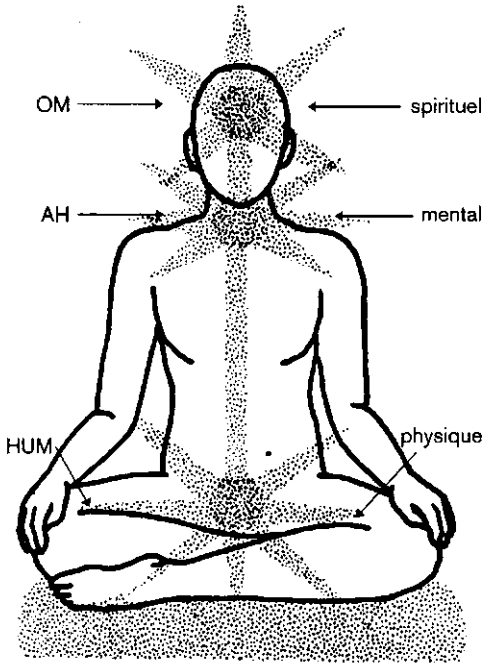
① Allongé sur le dos, on inspire en étendant les bras dans le prolongement de la tête, d'un mouvement lent.

② Retenir son souffle et tirer sur les bras, tout en pointant les orteils dans la direction opposée. Etirer la colonne.

③ Expirer et ramener les bras au-dessus du visage.

④ Répéter cet exercice deux fois.

La méditation OM-AH-HUM



Après l'exécution des exercices de Kaya Kalpa, on doit toujours se livrer à la méditation OM-AH-HUM. Tout comme les positions stimulent et harmonisent les éléments du système énergétique primitif, la méditation OM-AH-HUM harmonise les couches énergétiques plus subtiles du corps dans le sens de l'autoguérison et d'une plus grande aptitude à guérir autrui.

① Inspirer lentement. Retenir son souffle.

② Expirer en psalmodiant le Mantra OM-AH-HUM. Faire l'expérience de «OM» au niveau du front, celle de «AH» à celui de la gorge et celle de «HUM» à celui du centre sexuel. Afin que cette sonorité pénètre dans le centre sexuel avec plus d'intensité, contracter le sphincter anal en prononçant «HUM». Puis le détendre, inspirer et envoyer l'énergie sexuelle vers le cerveau pour qu'elle y soit transmutée en lumière spirituelle.

③ Répéter trois fois ce Mantra à haute voix, puis l'intérioriser.
④ S'asseoir en silence pendant dix minutes et faire l'expérience de l'énergie qui se propage dans le corps et le cerveau. Observer toutes les pensées qui traversent l'esprit, en simple témoin, tel un observateur neutre.

Pratiquer en couple

La charge énergétique des chakras par le massage. Ce type de massage agit sur le plan éthérique. Celui ou celle qui masse projette l'énergie psychique par les paumes des mains pour stimuler les chakras du sujet receveur. Cela peut paraître abstrait, mais la personne qui est massée sait que quelque chose se produit.

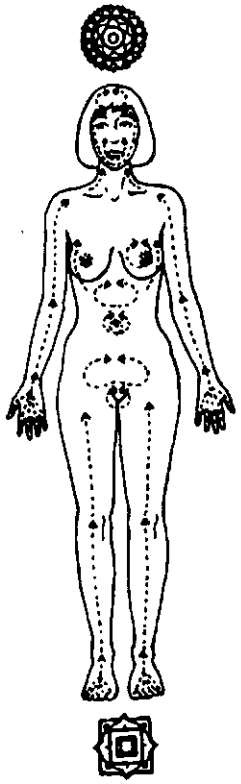
Si on sort tout juste d'une séance comportant des exercices de Kaya Kalpa, on a de l'énergie à donner en abondance ; l'amener alors comme nous l'avons fait lors de la préparation au Massage Kundalini. Que cela soit une forme de méditation pour les deux partenaires, qui doivent faire en sorte de s'investir dans l'expérience, pour devenir encore plus sensibles aux courants subtils qu'ils manipulent. Il ne s'agit pas d'une formule rigide, mais simplement d'un point de départ. Il faut se fier à son intuition. Si on est enclin à s'attarder sur une zone déterminée, et à consacrer moins de temps à une autre, qu'on se laisse porter par son instinct.

On peut mettre à profit ce moment pour pratiquer la « lecture » du corps, comme dans la leçon n° 1, pour noter la texture que présente l'énergie au niveau des chakras, pour s'ouvrir à toute information qui se présente. Plus on est serein, plus on est disponible aux communications psychiques. Pour se calmer l'esprit, on peut appliquer les techniques exposées dans la leçon n° 8.

Le massage est décrit ici dans le cas où c'est l'homme qui masse et la femme qui est massée. Les mêmes principes s'appliquent lorsque les situations sont inversées.

1. Chakras des pieds. Commencer là où l'énergie terrestre pénètre dans le corps. Tenir les pieds, sentir le lien qu'on a avec eux.

2. Jambes. Effleurer les jambes en remontant tout en veillant à suivre les lignes des méridiens. Caresser leur face externe pour stimuler chez elle l'énergie de type Shiva et détendre la sphère



Se recharger énergétiquement grâce au Tantrisme

génito-urinaire. Caresser l'intérieur des jambes active Shakti et stimule les Nâdis sexuels reliés au vagin, tout en commençant à la faire lubrifier.

3. Centre sexuel. Par sa paume de main, l'homme projette une chaleur psychique sur sa région pubienne, avec pour résultat l'électrisation des sécrétions vaginales et la production des hormones activées par les Ojas.

Décrire des petits mouvements circulaires.

4. Centre du plexus solaire. L'énergie produite par les Ojas est alors recueillie au niveau du plexus solaire, réservoir d'énergie psychique, pour donner naissance à une dynamo énergétique.

5. Centre cardiaque. Puis il faut monter l'énergie au niveau du sternum, en massant le thymus pour ouvrir son chakra cardiaque, ce qui agit directement en stimulant le système immunitaire qui la protège contre la maladie.

6. Les seins. Faire monter l'énergie en effleurant latéralement les seins plusieurs fois, puis poser les paumes des mains sur les mamelons et décrire de petits cercles. Cette façon de masser les seins, tout en projetant l'énergie par chakra palmaire, informe le code génétique féminin d'une fausse grossesse, de la présence d'une vie nouvelle dans les organes reproducteurs. Son corps réagit en ralentissant le flux sanguin menstruel, tout comme la succion d'un bébé nourri au sein freine le cycle menstruel normal.

7. Centre laryngé (gorge). Projeter maintenant l'énergie vers la glande thyroïde qui commande le métabolisme.

8. Les bras. A la faveur d'effleurements, faire monter l'énergie des mains vers les bras, les épaules, le cou et la tête pour la faire ressortir.

9. Le Troisième Œil. Poser la paume de la main émettrice sur son front pour stimuler le centre psychique.

10. L'équilibrage. Une main posée sur sa tête et l'autre au-dessus de son vagin, on sent une calme énergie au niveau de sa tête, ce qui confirme que l'énergie Shakti a été transmutée en remontant le long de sa colonne.

Conscience du ressenti

Amenez au niveau conscient votre approche du vieillissement.

Avez-vous du mal à admettre l'idée que le rajeunissement est possible ? Etes-vous convaincu que le vieillissement est inéluctable et qu'on ne peut rien y faire ? Vous demandez-vous s'il s'agit seulement d'une chose que vous désirez ? Ou attendez-vous avec plaisir la vieillesse et l'infirmité pour que vous ayez peu de choses à faire ? Espérez-vous avoir une vie sexuelle active toute votre vie, ou vous êtes-vous fixé initialement une limite d'âge au-delà de laquelle elle ne fera plus partie intégrante de votre existence ?

Les approches et les espérances que vous nourrissez, même si vous n'en avez pas conscience, influent fortement sur la manière dont votre organisme se maintient en vie.

Prenez au moins conscience de ces attitudes.

LEÇON 8

Méditation et Mantra

Les Mantras sont des sonorités douées d'un pouvoir transcendant qui provoquent une réaction spécifique dans l'organisme et le psychisme humains. Ils correspondent à des propriétés vibratoires éthériques définies, perçues d'abord par des êtres purs si profondément investis dans la méditation qu'ils ont fusionné avec la lumière intérieure. On peut mettre à profit ces mêmes vibrations pour s'ouvrir aux états de conscience supérieurs en éveillant ses facultés psychiques potentielles. Les Mantras nous mettent en résonance avec nos profondeurs intérieures.

C'est le son qui agit, et non pas la signification des mots. Traduits dans une autre langue, ils sont inopérants. Certains textes tantriques occidentalisés disent de scander des mots tel « amour », comme si cela influençait l'expérience ; leurs auteurs n'ont pas compris ce qu'est un Mantra.

Beaucoup de Mantras connus sont les noms de divinités figurant au panthéon hindou. Nous avons eu des élèves qui se sont gardés d'employer ces mots par crainte de compromettre leur honnêteté en invoquant des divinités païennes ! Il faut se rendre compte que le Mantra révèle un caractère particulier de l'être, et que chaque divinité a été instaurée pour personnifier un aspect donné. Il n'est donc pas étonnant que les noms en soient dérivés, et non pas l'inverse. La répétition régulière de ces sonorités élimine les autres stimuli en les infiltrant, avec pour conséquence l'isolement sensoriel à l'égard du monde extérieur, qui permet de se mettre en harmonie avec le monde intérieur. Le système nerveux, habituellement lancé dans une course frénétique pour transmettre l'information, se calme beaucoup puisqu'il n'a pas de messages à traiter. La conscience se débarrasse alors des pensées superflues, et on parvient à la conscience d'énergies de plus en plus subtiles dans lesquelles nous baignons jusqu'à ce qu'on parvienne finalement à la conscience de l'harmonie avec l'Univers. C'est la libération, but de toutes les méthodes de Yoga.

La pratique consistant à répéter un Mantra s'appelle le Japa Yoga, l'une des voies les plus anciennes et les plus sûres. Il tire son efficacité du mécanisme répétitif. La conscience du soi étant seulement une question de perception correspondant à un processus mécanique, la seule chose à faire est d'accorder ce mécanisme aussi finement que possible. La difficulté vient de ce qu'il faut y consacrer quotidiennement des heures pendant des années pour progresser. Mais peu de gens en Occident font preuve d'un tel engagement ou d'autant de patience. Vous devez également ne vous servir que du Mantra qui est parfaitement adapté à votre personnalité et seul un maître peut vous le dire.

Le Yoga tantrique accorde une très grande importance à l'emploi des Mantras, mais comme d'habitude, le Tantrisme a découvert des moyens plus rapides d'obtenir des résultats. Les Mantras que nous employons sont universels, aussi n'importe qui est à même de s'en servir efficacement.

Le Mantra «OM», qui permet de se concentrer, est une bonne préparation à la méditation. Il est précieux pour communiquer avec les niveaux psychiques supérieurs ou le Moi Supérieur. L'une des clés qui permettent d'utiliser ce Mantra avec efficacité réside dans une prononciation correcte. Il existe au moins 150 façons de psalmodier le Mantra «OM», chacune d'elles étant caractérisée par un niveau vibratoire distinct et un effet différent. Le Kriya que nous pratiquons se caractérise par une manière très particulière de psalmodier «OM». Les maîtres qui nous ont transmis cette fréquence vibratoire ont essayé d'accélérer le processus d'évolution. Il faut prononcer «OH» très brièvement (et non le «AH-OH» qu'on entend fréquemment) pour passer rapidement à la sonorité «MMM» qui est transmise au souffle résiduel. Cette vibration est perceptible au niveau de tous les chakras.

Le Mantra «EE» est particulièrement précieux si l'on veut se calmer mentalement. Pour le psalmodier, il convient d'adopter un ton aigu. On sait qu'il est prononcé correctement lorsque le bulbe rachidien (le point de jonction du cerveau et de la colonne vertébrale) vibre tandis qu'on prononce «EE».

Voici les Mantras employés dans les rituels tantriques et lors de l'initiation :

- **OM NAMA SHIVAYA** – invocation à l'énergie solaire (Shiva).
- **OM SHIVA HUM** – invoque la conscience de Shiva pour préparer son union à Shakti.

- **OM** est le Mantra de la semence cosmique, la sonorité de l'illumination ;
- **HUM** est la sonorité agissante, celle qui oblige une énergie à se réaliser.
- **OM MANE PADME HUM** – l'illumination manifestée lors de la pénétration du principe féminin par le principe masculin (ou de la femme par l'homme) ; c'est le Joyau serti dans le Lotus. On psalmodie ce Mantra pendant cinq à dix minutes, seul ou en couple. Il fait entrer le pratiquant dans un espace exquis.

On peut employer les Mantras dans un but de guérison. Les Bija Mantras (leçon n° 6) ont une action curative sur toute pathologie localisée dans une zone proche du chakra qui leur correspond.

Pour pratiquer les Mantras, on s'assoit dans une position détendue, favorable à la méditation, sur le sol ou sur un siège, et on garde un esprit détendu pendant qu'on psalmodie le Mantra choisi. Il ne faut pas faire d'effort de concentration, mais simplement la laisser venir. Prendre une profonde inspiration par le nez, puis en expirant, prononcer le Mantra en articulant clairement et sans à-coups, et en le répétant jusqu'à expiration complète. Ensuite, inspirer à nouveau et le répéter. Continuer jusqu'à perception de ses effets ou jusqu'à la pause souhaitée.

Le secret du Mantra consiste à réduire le volume sonore à chaque répétition jusqu'à ce qu'on soit capable de l'intérioriser, c'est-à-dire de l'entendre mentalement. Un Mantra est d'abord une vibration sonore, mais il est réellement générateur d'énergie à mesure qu'il s'intériorise. Le fait de psalmodier en conservant un volume sonore uniforme est moins efficace.

Un autre secret, dont on dit qu'il est un des Grands Secrets de l'Energie, a été récemment révélé par les grands yogis de l'Himalaya. Quand on se sert d'un Mantra pour activer un chakra déterminé, on le prononce mentalement et silencieusement à l'inspiration et on le vocalise à l'expiration. Dans le premier cas, le Mantra fait vibrer le corps éthérique ; dans le second, le Mantra vocalisé extrait l'énergie de Kundalini pour exprimer cette vibration éthérique et libère l'énergie du chakra considéré.

La méditation n'est pas la répétition infinie d'un Mantra; elle n'apparaît que lorsqu'on l'émet dans un esprit clair et serein. Il suffit d'essayer pour se rendre compte que ça fonctionne.

La méthode de Khéchari Mudra représente un autre secret dans l'emploi des Mantras, dont d'autres méthodes ne parlent pas. Un Mantra conduit à un état de conscience modifié, mais si on souhaite en utiliser un dans la vie quotidienne, la langue doit rester en contact avec le palais. En recourber l'extrémité aussi loin que possible vers l'arrière et sans effort excessif. Cela établit un contact qui interrompt le bavardage mental.

Son emploi permet de garder un psychisme serein aussi longtemps qu'on se souvient qu'il faut retenir l'énergie. Le Khéchari Mudra active le sphincter anal et prévient la libération et la diminution de l'énergie de telle sorte que la vibration jaillit et préserve le niveau de concentration de l'adepte, ainsi que son niveau de stimulation. En activant le sphincter anal, le Khéchari Mudra contribue à stimuler et activer le courant Kundalini Shakti.

Dans la tradition hindoue, plaquer sa langue en arrière contre le palais est considéré comme un culte rendu à Ganesh, le Dieu Eléphant. La langue symbolise le pénis, si bien qu'en fait on est en relation sexuelle avec soi-même.

Il existe au niveau du palais des glandes dont dépendent de nombreuses fonctions organiques et des points sensibles à la pression. Cette pratique est très bénéfique pour la santé. En effet, le Khéchari Mudra engendre dans la région postérieure une pression stimulant le bulbe rachidien, qui est l'un des points essentiels en acupressure (on dit que c'est par là que pénètre le Souffle Divin). La stimulation de ce point donne à l'organisme un «coup de fouet» énergétique d'ensemble. En relâchant la pression de la langue, on ressent à la base du cou une vibration qui engendre une onde relaxante.

Quand on ouvre le Troisième Œil, il est d'une importance primordiale que la passerelle psychique soit établie, c'est-à-dire le milieu direct entre le bulbe rachidien et le Centre Ajna. Le contact de la langue avec le palais réalise cette liaison.

Dès qu'elle est établie avec la langue, les sécrétions hormonales épiphysaires commencent à se répandre dans l'organisme pour le revitaliser. A mesure qu'on se perfectionne dans cette pratique, on

découvre l'arôme mielleux et doux du « Divin Nectar », ou « eau vive ». Son goût est des plus délicieux et procure un sentiment de bien-être. L'épiphyse sécrète de la sérotonine, qui est le précurseur des endorphines, ou opium naturel de l'organisme. Associé à d'autres pratiques, le Khéchari Mudra peut avoir une action hallucinogène.

Le nectar supprime les sensations de faim et de soif et, finalement, élimine le besoin de manger. Ce mécanisme a été mis à profit avec succès comme moyen de perdre du poids et a permis aux yogis de rester en état de mort apparente sans s'alimenter ou boire pendant de longues périodes.

Si, au cours de cet exercice, on perçoit un goût amer, cela peut se révéler nocif et il faut en interrompre la pratique.

La tradition du Tao voit dans le contact de la langue avec le palais un mode d'accomplissement de l'orbite énergétique du Microcosme. Dans le Tantrisme, il est employé comme moyen de tranquillisation psychique, aussi lorsqu'on sent l'énergie Kundalini monter et descendre le long de la colonne vertébrale éprouve-t-on une sensation de maîtrise du phénomène.

La langue est un interrupteur, un mécanisme de commande. Tout relâchement de la pression linguale entraîne un état de relaxation.

Elle joue un rôle absolument déterminant dans l'expérience tantrique. Au cours des rapports sexuels, au moment de l'orgasme, nous utilisons un Mantra particulier simultanément au relâchement de la pression linguale, et l'organisme entier est inondé d'énergie. Cela fait partie de la technique dénommée Respiration du Cobra.

On renforce l'effet du Khéchari Mudra si on l'associe à une technique respiratoire appelée Respiration Psychique, qui consiste à élever l'ensemble des cordes vocales/glotte et à respirer de telle sorte qu'on a l'impression de le faire par la gorge au lieu du nez. Cela provoque un léger ronflement analogue au bruit que fait un bébé en dormant.

•

La méditation

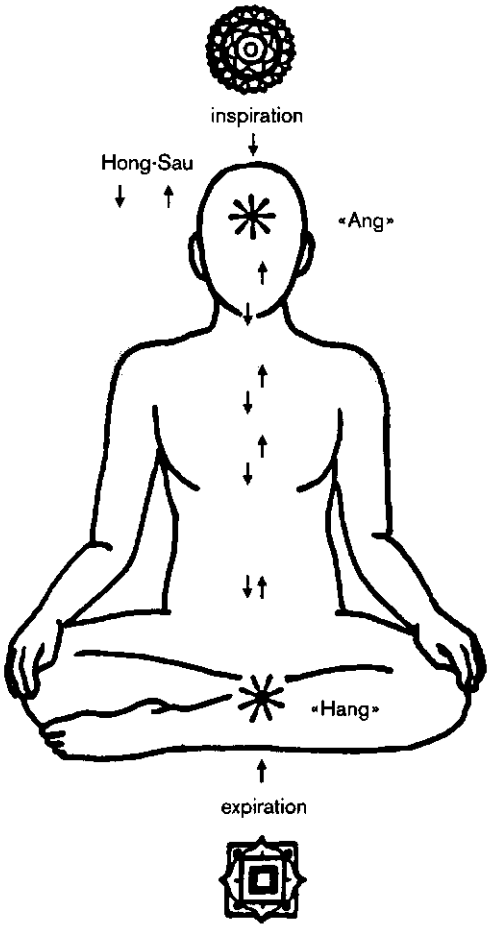
L'authentique expérience de la méditation commence lorsqu'on abandonne les techniques et qu'on émet le Mantra. La plupart des « méditations » sont de véritables formes d'auto-hypnose ou des scénarios qui entretiennent l'agitation et l'activité psychiques. Quand on entre vraiment en méditation, toutes les pensées s'arrêtent, la personne n'existe pas. Des images ou des représentations visuelles peuvent apparaître, non des mots ou des concepts ; pas d'intentions non plus. Se mettre à l'écoute de l'Esprit Universel, c'est se couper du processus de pensée qu'engendrent les cinq sens.

Aussi, ne faut-il pas croire qu'il suffit d'appliquer les techniques pour entrer en méditation. Il m'est arrivé, une fois, de me tromper en pensant que méditer, c'était psalmodier « OM-OM », puis j'ai découvert que ce n'est qu'après avoir cessé de psalmodier OM que je suis en mesure d'entendre vraiment le Mantra et d'être alors en méditation. Pour pratiquer la Respiration du Cobra ou appliquer n'importe quelle autre technique il n'y a qu'un mode de préparation à l'état de méditation qui s'identifie à la non-pensée, à l'isolement sensoriel, au repos dans l'état de sérénité consciente absolue.

La méditation Hong-Sau

Nous penserons aussi longtemps que nous aurons un support physique opérant par l'intermédiaire de l'ego. Les techniques de méditation qui prétendent calmer le rythme des pensées sont fallacieuses. Mais il en existe qui permettent de suspendre temporairement le cours des pensées simplement pour nous ménager un moment de répit, c'est le cas de la méditation respiratoire Hong-Sau.

Les exercices énergétiques Hong-Sau représentent une méthode efficace pour apaiser le corps entier. Parce qu'elle oxygène l'organisme en éliminant le gaz carbonique, elle diminue l'activité cardiaque et pulmonaire. Quand le système cardio-vasculaire est totalement oxygéné, on n'a pas besoin de respirer. L'état apnéique a pour effet d'apaiser les cinq sens, permettant ainsi l'émergence d'un état de conscience supérieur. Pour sa survie, l'organisme n'a plus besoin de tirer son énergie de la nourriture et de l'oxygène. Au lieu de cela, le corps tire directement sa substance du Prana qui pénètre dans l'organisme par le bulbe rachidien.



Hong-Sau est la sonorité intérieure présente dans l'organisme à l'inspiration et à l'expiration. Le souffle renferme le Mantra qui est la clé d'accès à un espace absolu. Il doit y avoir coordination entre prononciation (mentale) du Mantra, respiration et visualisation. A l'inspiration, la sonorité «Hong» part du Troisième Œil pour descendre vers le périnée en passant par la colonne vertébrale. A l'expiration, prononcer «Sau» mentalement en faisant sortir l'énergie après qu'elle soit remontée par la colonne vertébrale. Cet exercice stimule l'hypophyse.

Il faut remarquer qu'il se situe à l'opposé de la respiration inversée pratiquée dans le Prana Mudra où l'énergie remontait la colonne vertébrale à l'inspiration, alors qu'ici elle la redescend.

L'exercice Hong-Sau a tendance à se charger en méditation. Parfois, c'est la sonorité Hong-Sau qui résonne ; d'autres fois, elle se mue en So Hum. Il peut aussi débuter à l'envers, de telle sorte que «Sau» correspond à l'inspiration et «Hong» à l'expiration. Laisser alors simplement l'oscillation se poursuivre jusqu'à ce qu'on n'ait plus de souffle.

Une fois que la technique Hong-Sau est assimilée, un état d'apnée apparaît, une sorte de mort apparente. La respiration cesse d'être externe pour devenir interne. Mais cela ne correspond pas à la rétention du souffle ; on s'aperçoit simplement qu'on n'a pas respiré pendant deux ou trois minutes et qu'on n'en éprouve pas le besoin. Lorsque la respiration cesse, la pensée s'arrête. C'est la Respiration Divine, un état de pureté libre de toute pensée.

Quand la respiration cesse, on entre dans l'état Samadhi, l'arrêt de toute pensée. Les sens apaisés, on peut se mettre en harmonie intérieure avec les Courants Sonores Cosmiques. Lorsqu'on commence à pratiquer le Hong-Sau, on se rend compte de la manière dont le cours des pensées s'interrompt, et celle dont l'énergie Kundalini pénètre dans la colonne vertébrale. On sent que le

bulbe rachidien s'ouvre à la Respiration Divine. Il s'agit d'un état de conscience équilibrée – Bindu – la zone crépusculaire qui sépare la veille du sommeil.

Avec un peu d'entraînement, on entre automatiquement en méditation sur le plan mental sans même qu'il soit nécessaire de penser « Hong-Sau ».

Le Hong-Sau apporte la preuve irréfutable que l'être ne s'identifie pas au corps. En effet, on constate que la conscience perdure après l'arrêt respiratoire. Qu'est-ce que cette conscience qui considère le corps en tant que forme inerte ? Savoir qu'on a une existence indépendante du corps supprime la peur de la mort.

Remarque : Le travail avec le Mantra Hong-Sau donne l'impression d'être un peu « éthéré ». Aussi conseillons-nous de ne pas le pratiquer le matin, surtout si on sort et que l'on doit conduire, car la concentration nécessaire à la perception claire de cette réalité peut faire défaut.

Les autres applications du Hong-Sau. La méthode Hong-Sau est une science très astreignante. On emploie ce Mantra depuis des milliers d'années et de bien des manières différentes. Il peut être mis à profit dans un but d'ordre spirituel ou sur un plan social pour maîtriser l'orgasme, comme nous le verrons dans la leçon suivante.

Sa pratique peut également faire apparaître des difficultés psychiques. Quand on cesse de respirer, on peut capter la pensée d'autrui sur le mode télépathique. Lorsqu'on respire paisiblement, on a l'esprit calme et on perçoit les sentiments. Si on est réceptif, les symboles deviennent intelligibles et les cours s'expriment dans nos vies.

La pratique stimule le système nerveux. Elle évacue le contenu psychique qui bouche les Nâdis, voies praniques de l'organisme. Au bout d'un certain temps, le Sanskara (adhérences au passé) et les VAsanas (désirs rejetés dans l'avenir) disparaissent de l'esprit totalement. Toutes les peurs et névroses cachées émergent et s'offrent à l'observation. Le fait d'en être le témoin non engagé permet de les évacuer. Ce processus soulage ainsi le psychisme de ses tensions internes, sources de toute pathologie physique ou mentale.

Le Mantra respiratoire éveille Sushumna, le Karma est symboliquement éliminé, tandis que des sonorités étranges ainsi que

de formidables expériences montent des profondeurs de la conscience. Il s'agit d'un processus purificateur.

La méditation Hong-Sau est particulièrement précieuse à ceux qui fournissent un travail cérébral important. Si on sollicite trop longtemps les mécanismes psychiques, on se fait piéger et l'équilibre entre les aspects physique et psychique de l'être est rompu ; on perd de vue les domaines psychique et spirituel.

Lorsqu'un élève acquiert la maîtrise de la technique Hong-Sau, un symbole défini apparaît universellement. La Lumière Blanche en est la première manifestation : on voit une lumière grosse comme une tête d'épingle, qui correspond au centre Ajana, ou Troisième Œil, qui indique le niveau de conscience sur lequel on vibre. La Lumière Blanche est un des facteurs les plus importants, car elle commence par se déplacer à travers le corps, puis s'étend au-delà de ses limites pour tout englober, si bien que tout devient une pure Lumière Blanche. Elle saisit l'adepte qui a l'impression d'être devenu lumière. C'est l'état qui porte le nom de Samadhi (cela rappelle celle du Mariage tantrique : le même phénomène se produit quand on pratique la Méditation Hong-Sau).

Il existe des techniques destinées à provoquer cette vision d'une manière mécanique, mais celle-ci est la méthode naturelle. Cela simplement pour prévenir les adeptes qu'on voit une Lumière Blanche et qu'on peut l'accueillir. Elle est un mélange de différentes couleurs. Chacun(e) découvrira son propre centre qui deviendra le point de convergence de sa méditation.

La méthode Hong-Sau est une garantie de sécurité. Quand on s'éloigne trop dans l'espace extérieur, elle nous recentre sur nous-même en nous faisant réintégrer notre enveloppe corporelle. C'est aussi l'assurance que d'autres entités n'investiront pas nos corps pendant notre « absence ». Chacun de nous dispose d'un certain temps pour remplir ses obligations karmiques avant d'abandonner son corps. Rien ne peut mettre fin à sa vie avant que le temps ne soit venu. Il est protégé par le cosmos.

Ainsi peut-on « mourir » en méditation et revenir ouvert à un nouveau plan de conscience. Saint Paul a dit : « Je meurs tous les jours », et à travers l'histoire, les yogis parlent de la mort dans les mêmes termes. On fait allusion à l'orgasme comme à une petite mort et chaque nuit, le sommeil est aussi comme une mort, mais on renaît le matin.

L'attachement aux choses

Nous ne mourons qu'à l'attachement éprouvé à l'égard des objets, ainsi le pur esprit est-il libre de nous inonder. Cela ne signifie pas renoncer à l'objet, mais uniquement à l'attachement que nous ressentons pour lui, le sentiment de devoir le posséder, qu'il soit plaisir ou douleur. Toutes les formes de désir, qu'elles se situent sur un plan subtil ou primitif, tendent à favoriser la dépendance, aussi devons-nous nous rappeler que rien n'est définitif sur le plan matériel. C'est ce qu'on appelle «Maya», ou l'illusion due à la fonction perpétuelle des cinq sens.

Cesser de désirer ne signifie pas renoncer à tout. Il suffit de considérer simplement d'où vient le désir, de le reconnaître pour ce qu'il est, et s'il est adapté à l'instant, y souscrire et en profiter. Il ne faut pas s'accrocher à l'espoir de voir une expérience se renouveler, car toute expérience est absolument unique.

Une fois qu'on est capable d'accomplir le saut consistant à renoncer à l'attachement, on profite de tout objet désiré – chose ou personne – sans crainte de le perdre. La leçon la plus difficile à assimiler est celle du détachement; or chacun, en sa «demeure de location terrestre», doit passer par là.

En interrompant temporairement le processus de pensée, on cesse d'induire au sein de l'éther des vibrations mentales qui s'expriment sur le plan matériel. Le Hong-Sau est une technique qui arrête le processus de pensée, et qui donc interrompt la production de vibrations et les conséquences qui en découlent. On accède finalement à Bindu, qui est le point d'équilibre où le Karma ne se nourrit plus de nos désirs et de nos attachements.

Nos ordinateurs psychiques fonctionnent en permanence. Nous sommes tous en surcharge et nos seuls objets de réflexion sont des pensées. Ce n'est pas sain; il est nécessaire de se ménager des pauses pendant lesquelles on se «débranche», pour laisser le système se réparer seul. Les pensées doivent cesser d'être nos objets de réflexion pour que nous devenions ces pensées. Pour se relier à l'Esprit Universel, il faut interrompre le processus de pensée, «mourir» au plan physique. C'est alors que l'Esprit Universel se manifeste.

En coupant l'alimentation du mécanisme, on permet au corps de se réparer et à l'esprit de communiquer avec sa source. C'est lorsque corps et esprit sont en harmonie que l'âme s'exprime. La sonorité Hong-Sau est l'onde porteuse qui permet d'accéder à la conscience d'Atman, l'Ame Universelle, par le truchement des cinq sens.

Pratiquer seul

1. **Kirana Kriyas sept fois**
2. **La Respiration Totale sept fois**
3. **Nadi Soghana sept fois**
4. **Le Mantra OM-EE trois fois chaque**
5. **Méditation Hong-Sau (dix minutes)**

① S'asseoir dans une posture de méditation. Exécuter le Khéchari Mudra en respirant toujours par le nez. Suivre mentalement l'air inspiré et expiré. A l'inspiration, imaginer l'énergie du souffle pénétrant par le Troisième Œil, et parcourant la colonne vertébrale dans un mouvement descendant.

A l'expiration, imaginer l'énergie parcourant le rachis de bas en haut, passant par le bulbe rachidien, ressortant par le Troisième Œil et se projetant de 5 à 7,5 centimètres vers l'extérieur.

② Associer le Mantra respiratoire Hong-Sau à cette visualisation. A l'inspiration, psalmodier mentalement le Mantra « Hong ». A l'expiration, faire la même chose avec le Mantra « Sau » (prononcer « So »).

Tandis que pensées et sentiments viennent à l'esprit, observer leur va-et-vient tel un témoin neutre. Lorsque le contenu du subconscient surgit sous forme de symboles, de souvenirs ou de sentiments, conserver cette attitude d'observateur neutre.

③ Poursuivre pendant dix ou quinze minutes, ou aussi longtemps qu'on se sent à l'aise. Parvenu à un certain stade, on ne doit plus ressentir la nécessité de respirer.

6. **Attendre un quart d'heure** avant de se doucher, et une demi-heure avant de manger.

Pratiquer en couple

1. La pratique individuelle peut avoir lieu en couple. Exécutez les Kiranas Kriyas décrits dans la leçon n° 3, en vous regardant l'un l'autre.

Les deux partenaires pratiquent la Méditation Hong-Sau, dos à dos, en synchronisant leurs respirations, et chacun élargissant son champ de conscience pour que leurs respirations et leurs corps fusionnent.

2. Pendant le coït, essayez d'employer la technique Hong-Sau pour différer l'orgasme. Quand vous sentez que l'orgasme approche, entamez le Hong-Sau pour vous détendre et diffuser l'énergie dans votre corps, puis accumulez-la (de nouveau) pour accéder à un niveau orgasmique supérieur.

Conscience du ressenti

1. Prenez conscience de votre bavardage intérieur diurne. De temps à autre, prenez du recul par rapport à celui-ci et devenez Témoin. Vous serez tenté de vous reprocher tout ce bavardage, surtout si vous le comparez à l'agréable silence de la Méditation Hong-Sau. Mais ne laissez pas le jugement s'imposer. Le Témoin n'est pas impliqué et n'a pas à juger. C'est la clé.

Sachez que ce monologue interminable vous maintient isolé, qu'il vous empêche de faire l'expérience de Dieu à tout instant de votre vie. Rendez-vous compte que vous édifiez cette barrière en permanence. Est-ce vraiment ce que vous souhaitez ?

① Evaluez la part de ce bavardage consacrée à l'autre justification – savoir dans quelle mesure vous aviez tort ou raison d'agir de telle manière ou de telle autre.

② Notez l'importance des répétitions dans ce bavardage analogue au fait d'entendre toujours le même disque.

③ Dans quelle mesure il se fixe sur le passé et vous maintient dans des situations qui ne sont plus d'actualité.

④ Estimez son degré de projection dans l'avenir, vous poussant à anticiper des difficultés et des satisfactions qui ne se concrétiseront probablement jamais.

⑤ Notez comment vous répétez ce que vous direz (futur) à quiconque vous a causé un préjudice (passé). Cela vous empêche de vivre au présent.

⑥ Lorsque vous vivez au présent, vous avez l'esprit tranquille. Cela vous arrive-t-il souvent?

2. Prenez conscience des liens qui vous retiennent prisonnier. On raconte l'histoire d'un homme en recherche spirituelle venu demander au maître comment se libérer de ses attaches. Le maître se leva d'un bond et passa les bras autour du tronc d'un arbre. L'étreignant, il commença à gémir en disant: «Comment pourrais-je me débarrasser de cet arbre ?» L'élève s'en alla, gêné mais plus sage.

Supposez qu'on vous ait mis en présence d'un maître rayonnant et qu'il vous ait déclaré que vous étiez proche de l'accomplissement de vous-même. Tout ce qu'il vous restait à faire était de vous détacher d'une chose. De quoi auriez-vous le plus de mal à vous séparer?

- La situation sociale: position au sein de la communauté, profession, famille.
- Réussite: sentiment d'avoir accompli quelque chose de particulier, ou aspiration à le faire.
- Possessions: ce que vous possédez maintenant et sans quoi vous ne pourriez vivre; ce que vous avez l'habitude de posséder et que vous seriez amer de perdre; ou que vous avez l'intention de posséder à un certain degré.
- Ressentiments: forte réticence à pardonner et à oublier.
- Impression de ne pas être «à la hauteur» – sentiment d'incompétence, d'indignité, de culpabilité.
- Obstination, entêtement: a toujours raison; a le dernier mot; esprit de contradiction.
- Sentiment de supériorité éprouvé à l'égard des gens «ordinaires»; splendide isolement teinté d'esprit de classe.
- Peurs, craintes indéfinies: anticipation du pire; pressentiment d'être victime.

Cherchez au fond de vous-même les jeux auxquels vous tenez le plus.

LEÇON 9

Produire et sublimer l'énergie sexuelle

Ce cours traite les sujets suivants:

1. Les toniques sexuels destinés à la détente et à l'éveil du corps;
2. Les verrous qui commandent l'écoulement du flux énergétique;
3. Les Mudras qui produisent une forte énergie sexuelle;
4. La masturbation, pratique tantrique;
5. Les techniques respiratoires qui transmettent l'énergie sexuelle via la colonne vertébrale;
6. La transmutation du sperme et du liquide ovarien par l'emploi de ce Prana pour charger le sang d'énergie.

Les stimulants psycho-sexuels

Ce programme de gymnastique (présenté dans la cassette vidéo) est destiné à stimuler l'énergie sexuelle de manière spectaculaire. Chaque mouvement est important. Choisir une musique pour se mettre dans l'ambiance: une danse du ventre sensuelle ou un air vraiment très «suggestif».

Ce programme est également présenté sur notre cassette Audio Tape 6A.

La friction abdominale. Deux minutes par jour de friction abdominale exécutée en décrivant des cercles accumulent une réserve d'énergie au niveau du plexus solaire, améliorent la digestion, l'élimination des déchets et normalisent le poids. Décrire une spirale autour du nombril, de petits cercles allant grandissant, puis se rapetissant.

Partir en haut à droite, puis descendre par la gauche; tourner ensuite en sens inverse.

L'élimination des tensions par le tremblement. Faire trembler tout le corps est un moyen des plus efficaces pour libérer les tensions accumulées et restituer cette énergie disponible à l'action, ainsi que pour activer chaque « couloir » énergétique parcourant les corps éthérique et physique. On peut aller jusqu'à quinze minutes.

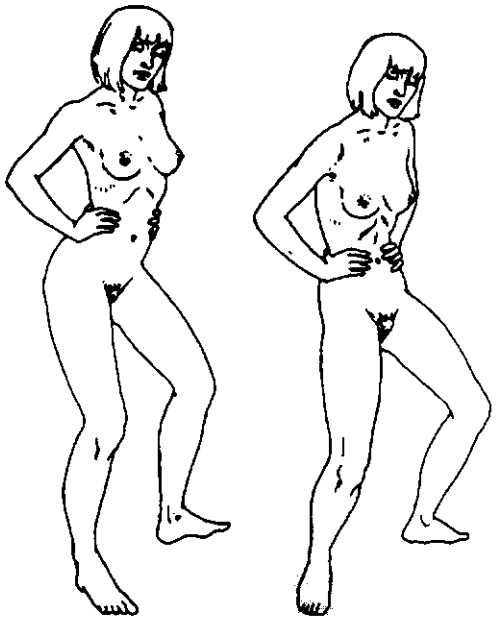
Le tremblement involontaire est la manifestation de l'énergie Shakti. Si on se laisse vraiment aller, le tremblement auto-entretenu prend le relais et on est secoué. Se laisser porter par l'énergie est le préalable à la plénitude de l'orgasme.

Rotation de la tête et des épaules. Très rapidement, l'énergie afflue au cerveau. S'assurer qu'aucune tension musculaire dans le cou et les épaules ne s'y oppose en la bloquant. Exécuter deux rotations lentes de la tête dans un sens, puis deux autres en sens inverse. Lever les épaules et effectuer des rotations vers l'avant; répéter le mouvement. Reprendre l'exercice en sens inverse.

Mouvements de va-et-vient du bassin. Dans l'acte sexuel, ce mouvement est fondamental. Tous les hommes l'exécutent, mais le « style américain » se contente de le faire pendant une ou deux minutes. Or, un rapport sexuel prolongé exige davantage d'endurance.

Si on n'a pas d'autre activité comportant ce mouvement (exemple la danse érotique), il faut pratiquer cet exercice.

① Veiller à maintenir la cage thoracique immobile, de telle sorte que le mouvement ne concerne que le bassin. On a beaucoup de chance si, observant une centaine de personnes essayant d'effectuer ce mouvement, on en trouve une qui parvient à mouvoir son bassin de manière autonome. Chez presque tout le monde, il est bloqué. Il est bon de se regarder dans une glace afin de s'assurer que la cage thoracique ne bouge pas. En remuant



1) Cambrer le dos

2) Projeter le bassin en avant

ainsi, la femme excite son clitoris. Toute femme qui, au cours des rapports sexuels, n'effectue pas ces mouvements se prive de beaucoup de plaisir. Même sans partenaire, ils sont excitants.

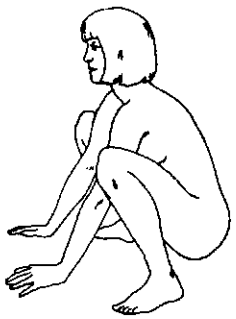
② Quand on a bien assimilé le mouvement de va-et-vient, on lui donne davantage d'intensité en coordonnant projection et retrait du bassin avec la respiration. Se projeter en avant à l'expiration et se cambrer à l'inspiration.

③ L'association des contractions anales produit un supplément d'énergie. Contracter l'anus lors de la projection en avant et le détendre quand on se cambre.

④ Associer les mouvements des bras pour donner plus d'ampleur à la respiration et entraîner tout le corps. A la projection du bassin en avant, tirer fortement les bras en arrière. Remuer les bras dans le sens opposé au bassin pour rester en équilibre.

Rotations pelviennes. Lorsque la colonne vertébrale est plus souple et les muscles pelviens plus déliés, le flux énergétique est plus intense au cours des rapports sexuels. Maintenir les mains aux hanches afin de se souvenir de ne pas remuer la cage thoracique. Accomplis pendant le coït, ces mouvements introduisent de la fantaisie et augmentent l'excitation sexuelle. Quand les deux partenaires effectuent ces mouvements (en sens opposé), toutes les zones vaginales et péniennes sont stimulées.

Caresses circulaires des mamelons. Se servir de la main ouverte (chakra palmaire) pour se stimuler les mamelons tout en remuant les hanches, ce qui est excitant et entraîne la production d'hormones.

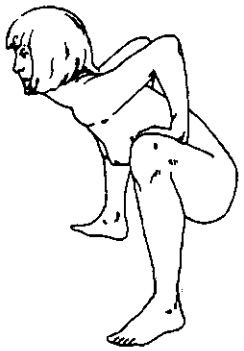


Accroupissement normal. Les Orientaux passent une grande partie de leur existence accroupis. Les Occidentaux doivent étirer leurs muscles tendus pour permettre une circulation accrue de l'énergie vers leurs organes sexuels. Se placer les pieds écartés d'une largeur d'épaules et s'accroupir bras entre les genoux. Position excellente pour pratiquer les contractions anales, étant donné qu'elle exerce une pression sur l'extrémité inférieure des canaux Ida et Pingala, près de leur jonction au niveau du premier chakra.

Accroupissement en extension. Les pieds écartés de deux largeurs d'épaules, on obtient un meilleur étirement. Commencer à projeter le bassin en avant dans cette position, et y associer les contractions anales.

Coordonner projection pelvienne et contraction, mouvement de recul et détente.

On est certain de bénéficier ainsi d'une poussée énergétique, car une pression s'exerce sur le sacrum de telle sorte que le flux d'énergie commence à se développer.

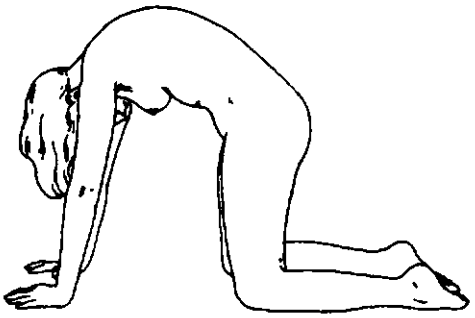


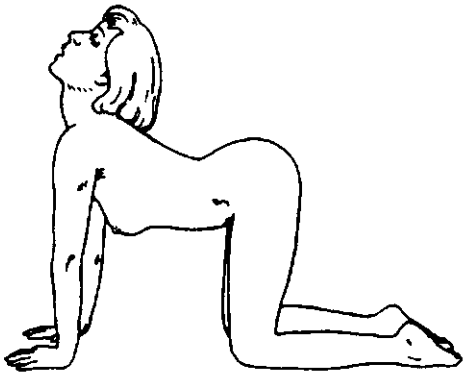
Etirements de chat. Adopter la position en appui sur les genoux et les mains.

Faire le dos rond comme un chat en colère, puis plier comme le fait un cheval présentant une ensellure lombaire.

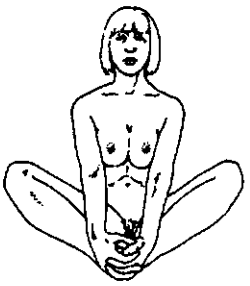
Cet exercice stimule les glandes sexuelles tout en échauffant la colonne vertébrale.

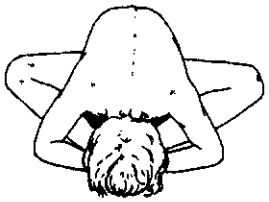
Il est particulièrement recommandé aux femmes qui souffrent de règles douloureuses.





Le papillon. S'asseoir plantes des pieds en contact l'une avec l'autre, et projeter les genoux latéralement pour étirer les muscles de la face interne des cuisses.





Appui avant. A partir de la position du papillon, saisir ses pieds et tirer la tête pour l'amener vers eux. Cet exercice étire la région lombaire de la colonne vertébrale pour permettre à Kundalini de s'élever sans blocage.

Préparation de la pompe énergétique

Les nouveaux venus aux études tantriques peuvent ne pas être familiarisés avec la zone inférieure de leur corps. Faisons connaissance avec les muscles qui sont mis à contribution dans les exercices à exécuter.

Pour situer ces muscles, procéder de la manière suivante :

- Serrer les fesses (muscles fessiers), comme pour tenir un stylo.
- Situer mentalement l'anus.
- Placer la langue en contact avec le palais aussi loin que possible en arrière et observer la réaction anale.
- Contracter l'anus, comme pour arrêter un mouvement d'excrétion.
- Noter que la sensation produite par la contraction se propage vers l'avant aux organes sexuels qui réagissent probablement par un léger tremblement (au cours de l'orgasme, tous ces muscles se crispent).
- Contracter le sphincter vésical (comme pour interrompre une miction).

On apprend à maîtriser le centre périnéal où réside l'Œuf de Kundalini. La prostate correspond à la glande dénommée Kunda à laquelle se réfèrent les textes classiques du Yoga. Toutes les références antiques d'ordre mystique peuvent se traduire en termes d'anatomie et de physiologie.

Pour les hommes, localiser avec les doigts la zone située entre les testicules et l'anus. En anatomie, elle porte le nom de périnée. D'un point de vue ésotérique, elle correspond au chakra basal. En comprimant ce point, on établit un verrou énergétique.

Chez la femme, la glande correspondant à la prostate est une petite zone tissulaire située entre 2,5 et 7,5 centimètres à l'intérieur du vagin et sur sa paroi antérieure. C'est le célèbre point G auquel nous nous reportons en l'appelant Kunda.

En Inde, l'un des procédés employés dans les temples tantriques pour stimuler le chakra basal (ou périnéal) consiste à s'asseoir sur une balle en bois de la taille d'une balle de golf. En Occident, les débuts sont plus doux, et consistent à plier une serviette pour lui faire occuper le plus de volume possible, et à s'asseoir dessus dans n'importe quelle position confortable, ou même sur une chaise.

Les hommes s'assoient de telle façon qu'il y ait compression du point situé entre les organes sexuels et l'anus. Veiller à ce que les testicules pendent librement. Cette compression empêche le passage du sperme dans la vessie ; en effet, il est important lors de la méditation autoérotique d'arrêter cet écoulement étant donné qu'il n'y a pas d'éjaculation.

Pour les femmes, il convient de placer la serviette de telle manière qu'elle comprime le clitoris. C'est la clé d'accès à Kundalini.

Associer les contractions anales à la pression exercée sur Muladhara. On doit ressentir une légère pression s'exerçant en arrière et vers le bas sur la serviette. Sinon, se placer de telle sorte que la compression soit plus forte. Le procédé classique consiste à s'asseoir sur les talons. Si on est à l'aise dans cette position, la compression adéquate peut être obtenue de cette manière. Poursuivre par une alternance de contractions et de relâchements très rapides. Des sensations doivent apparaître dans les organes sexuels.

Le but du Tantrisme est d'instaurer entre nous et nos corps une harmonie d'une délicatesse telle que nous sommes capables de percevoir le mouvement de l'énergie dans les méridiens et les Nâdis. Or, les organes génitaux sont la zone la plus sensible de nos corps. Une fois que nous sommes en harmonie avec ces sensations, nous n'avons plus besoin de serviette ou de balle de golf ; ce ne sont que des outils d'apprentissage.

Les Bandhas: les verrous énergétiques

Il existe dans le corps humain trois verrous naturels qui commandent la circulation de l'énergie pranique:

- Le **verrou mentonnier** – Jalandhara Bandha
- Le **verrou diaphragmatique** – Uddiyana Bandha
- Le **verrou périnéal** – Moola Bandha

Quand on a assimilé chacun d'entre eux, on peut les mettre en verrou simultanément; c'est

Le **triple verrou** – Maha Bandha

En inspirant, nous apportons le Prana à l'organisme qui l'accumule au niveau de Manipura, le réservoir. Le Prana comporte cinq énergies différentes. L'une d'elles, appelée Ajana, se déplace normalement vers le bas du corps et est éliminée avec les substances excrétées, retournant ainsi à la terre. Le verrou périnéal s'oppose à sa libération et en inverse son sens de déplacement de telle sorte qu'on peut conserver cette énergie et la renvoyer plus haut rejoindre le Prana à l'étage du plexus solaire (Manipura).

Il est important de maintenir un équilibre entre Prana et Ajana. En effet, si l'énergie Ajana se trouve complètement épuisée, le Prana risque de descendre, attiré par le vide, mais aussi de s'échapper par l'anus. Lorsque le verrou périnéal empêche la fuite énergétique, l'énergie Ajana s'accumule dans la partie inférieure du tronc. Cette énergie terrestre monte à la rencontre de l'énergie pranique au niveau du plexus solaire. Quand la pression est suffisante, une poussée de ces énergies associées se produit vers le centre périnéal et elles commencent à parcourir Sushumna dans un mouvement ascendant. Leur rencontre déclenche un courant d'énergie Kundalini qui parcourt la colonne vertébrale de bas en haut.

Le verrou diaphragmatique, telle une écluse sur un canal, favorise la montée de l'énergie dans Sushumna. Le confinement de cette énergie accrue par le verrou mentonnier engendre une pression hydraulique métaphysique au sein du corps énergétique de telle sorte que lorsqu'on pratique la Respiration du Cobra, l'énergie Kundalini subit dans la colonne vertébrale une poussée de bas en haut vers les Centres Spirituels, ouvrant ainsi un à un les chakras de l'adepte l'amenant successivement à des niveaux de conscience supérieurs.

Le verrou mentonnier

① S'asseoir confortablement, les genoux touchant le sol si possible et les paumes de mains reposant dessus. Se détendre et fermer les yeux. Se concentrer sur le chakra laryngé (gorge).
② Prendre une profonde inspiration. puis, retenir son souffle et presser le menton sur la poitrine. Etendre les bras et bloquer les coudes, en tirant les épaules vers le haut et en avant. Rester dans cette position aussi longtemps qu'on ne ressent pas de gêne.
③ Lever la tête, détendre le corps et expirer. (Ne pas essayer d'expirer avant d'avoir relâché la pression du menton sur la poitrine : on se ferait mal.)
④ Répétez cet exercice jusqu'à dix fois, dès que la respiration a repris son rythme normal.

Il s'agit là d'une remarquable préparation à la méditation, car elle ralentit le rythme cardiaque, apaise l'esprit et allège le stress. Elle masse et stimule aussi la thyroïde, dont dépendent de nombreuses fonctions organiques, entre autres les fonctions sexuelles.

C'est une autre manière de travailler sur le chakra laryngé, si on a des problèmes relationnels.

Attention : Quiconque est sujet aux attaques ou aux troubles cardiaques ne doit pas accomplir cet exercice.

Le verrou diaphragmatique

① S'asseoir confortablement, les genoux si possible en contact avec le sol, paumes des mains reposant dessus. Se détendre et fermer les yeux en se concentrant sur le chakra du plexus solaire.
② Expirer profondément. Retenir son souffle et appuyer le menton sur la poitrine. Etendre les bras et bloquer les coudes en tirant les épaules vers le haut et en avant.
③ Contracter les abdominaux vers le haut en rentrant le ventre. Maintenir cette position aussi longtemps qu'on ne ressent pas de gêne.
④ Détendre les muscles, lever la tête et inspirer.
⑤ Quand la respiration est revenue à la normale, on peut répéter cet exercice jusqu'à dix fois.

En élevant le diaphragme et en comprimant les organes pour les renvoyer en arrière, on masse et on stimule le foie, le pan-

créas, les reins, la rate, l'estomac et les glandes surrénales, améliorant leur fonctionnement et procurant un effet curatif remarquable sur toute pathologie les affectant (constipation, indigestion, vers, diabète, etc.)

La stimulation de Manipura, le réservoir d'énergie pranique, améliore la répartition du Prana dans le corps, en particulier dans la zone supérieure du canal rachidien.

Attention : N'accomplir cet exercice que l'estomac vide. Il est à prohiber chez les sujets souffrant d'ulcère gastrique et chez la femme enceinte. Appliquer les mêmes règles de prudence que pour le verrou mentonnier.

Le verrou périnéal

① S'asseoir confortablement ; l'idéal est que le périnée ou le clitoris s'appuie sur un talon, les paumes des mains reposant sur les cuisses. Porter toute son attention sur le centre périnéal.

② Inspirer profondément. Retenir son souffle et appuyer le menton contre la poitrine. Etendre les bras et bloquer les coudes, en tirant les épaules vers le haut et en avant.

③ Contracter le sphincter anal. S'appuyer en avant sur le sol jusqu'à ce qu'on sente un tressaillement dans le vagin ou une traction dans les testicules. Maintenir cette position aussi longtemps qu'on ne ressent pas de gêne.

④ Décontracter le sphincter anal et relâcher l'appui du menton, prendre une bouffée d'air et expirer. On sent l'énergie monter du centre périnéal au cerveau (ou au cœur, ou encore se diriger vers la région du corps qui en manque).

La pratique du verrou périnéal se traduit par un massage quotidien de la sphère génito-urinaire, avec stimulation du péristaltisme et disparition de la constipation, renforcement du sphincter anal et résorption des hémorroïdes. Les glandes sexuelles sont massées, d'où libération accrue d'hormones essentielles. Un des principaux soucis du Tantrisme est de maintenir les glandes sexuelles à leur niveau fonctionnel optimum, étant donné qu'elles apportent de l'énergie aux autres sphères organiques. Les hormones sexuelles représentent l'essence de Kundalini et sont la clé du rajeunissement.

Quand on contracte le sphincter anal et qu'on empêche la fuite d'Ajana, l'énergie commence à s'accumuler, on perçoit ainsi une très agréable sensation de picotements dans les organes sexuels.

Le triple verrou

① Prendre la position confortable du Gyana Mudra (pouces et index joints). L'homme (Shiva) s'assoit l'anus reposant sur le talon gauche ; la femme en fait autant avec son sexe. Placer la plante du pied droit contre le genou gauche.
② Inspirer en comptant jusqu'à sept. Expirer en comptant jusqu'à neuf.
③ S'abstenir de respirer en rentrant l'abdomen de bas en haut ; appuyer le menton contre la poitrine et contracter le sphincter anal. Rester ainsi en comptant jusqu'à seize.
④ Relâcher, inspirer et expirer très lentement trois fois.
⑤ Répéter sept fois l'exercice complet.

Les sources d'énergie sexuelle

Une fois qu'on a bien assimilé la technique des verrous énergétiques, on est prêt à les intégrer à des méthodes plus complexes qui constituent le noyau de la pratique tantrique : l'Aswini Mudra et le Vajroli Mudra.

L'Aswini Mudra (gestuelle du cheval). C'est une antique méthode de massage comportant des contractions dynamiques du sphincter anal qui s'étendent vers l'avant aux organes génitaux. Il s'agit d'une technique de pompage très efficace de l'énergie au profit de Manipura.

① S'asseoir sur un talon, une serviette roulée ou une balle de tennis de telle sorte qu'on ressente la compression du chakra Muladhara (entre les organes sexuels et l'anus chez l'homme, sur le clitoris chez la femme).
② Remplir un tiers des poumons. Contracter et détendre vingt fois le sphincter anal, environ deux fois par seconde.
③ Inspirer un tiers supplémentaire de la capacité pulmonaire ; contracter et détendre le sphincter anal vingt autres fois.
④ Inspirer le dernier tiers. Contracter et détendre l'anus vingt dernières fois.
⑤ Retenir son souffle, tirer les épaules en avant et appuyer un instant le menton contre la poitrine. On sent la chaleur et la pression hydraulique augmenter.

⑥ Prendre une bouffée d'air et expirer en relâchant la tension. On ressent une poussée d'énergie qui parcourt tout le corps. Visualiser l'énergie parcourant la colonne vertébrale de bas en haut.

Le Vajroli Mudra (coup de foudre) stimule les organes sexuels grâce au sang activé par le Prana. C'est une remarquable méthode de tonification de la paroi vaginale, distendue au cours de l'accouchement. Un « vagin plus étroit » signifie davantage de plaisir pour les deux partenaires au cours des rapports sexuels et, chez la plupart des hommes, cet exercice représente la solution au problème présenté par l'éjaculation précoce. Dans de nombreux cas, c'est aussi le remède de l'impuissance. La parfaite maîtrise de cet exercice permet de bénéficier d'orgasmes plus durables et plus intenses. Quand on parvient à faire durer cet exercice quinze minutes, on peut avoir des orgasmes de même durée.

① S'asseoir dans une position confortable, les paumes des mains posées sur les cuisses. Fermer les yeux et se détendre.
② Se concentrer sur le centre sexuel : chez l'homme, c'est la base du pénis ; chez la femme, il est situé sous le clitoris.
③ Inspirer en faisant monter l'énergie par la colonne vertébrale. Avaler et retenir son souffle au niveau du Troisième Œil. Faire lever ses organes sexuels en contractant le sphincter qui permet d'arrêter la miction ainsi que les muscles de la zone inférieure de l'abdomen.
④ Continuer à retenir son souffle, tout en relâchant et en contractant dix fois ce sphincter.
⑤ Lorsqu'on le relâche pour la dixième fois, expirer ; on sent l'énergie sexuelle monter du centre sexuel au cerveau (ou se diriger vers toute région du corps privée d'énergie).
⑥ Un homme peut développer encore davantage la force de ces muscles en ajoutant du poids : envelopper son pénis d'un gant de toilette et lever. Puis, en le mouillant, il s'alourdit. On dit que les experts en cette pratique sont capables de lever 75 kilos avec leurs organes génitaux. Nous déconseillons de tenter cette expérience sans le contrôle d'un spécialiste.

Le Vajroli Mudra tonifie les organes sexuels, en particulier les muscles permettant d'arrêter la miction. C'est le Dr Kegel qui a

découvert l'intérêt et l'efficacité de la gymnastique pubo-coccygienne (qui fait travailler le muscle pubo-coccygien), devenue dans ce pays une routine dans la préparation à l'accouchement et le traitement des dysfonctionnements sexuels. Aussi les maîtres du Tantrisme pratiquent la gymnastique de Kegel depuis des milliers d'années, mais avec beaucoup plus d'efficacité.

La masturbation créatrice

La masturbation peut constituer une forme de méditation tantrique, une sorte de tremplin vers l'éveil spirituel. Elle peut correspondre à un mécanisme de guérison, un moyen de résoudre ses difficultés personnelles et professionnelles en laissant agir l'inconscient auquel elle fait appel pour prendre le relais du psychisme conscient. Elle permet de « pénétrer à l'intérieur » du corps et de « vider » la tête.

Nous devons apprendre à être en harmonie avec notre corps. Malheureusement, dans notre culture, nous apprenons très tôt la honte du corps. Nos parents, comme l'ont fait les leurs, nous disent que c'est mal de toucher son sexe. Quoi qu'il en soit, tout le monde le fait, mais avec un sentiment de culpabilité, en se cachant inconsciemment.

Il n'y a pas plus d'une vingtaine d'années, les « autorités » affirmaient encore que si on se masturbait, on deviendrait aveugle ou fou. On ignorait alors l'énergie que cette pratique met à notre disposition à condition de s'en servir de manière appropriée. Il est exact qu'une éjaculation trop importante diminue nos réserves énergétiques. C'est pourquoi dans le Tantrisme, nous demandons de ne pas éjaculer ou, s'il s'agit d'une femme, de ne pas jouir tant que l'énergie n'a pas été transmutée.

D'après les recherches effectuées, l'orgasme le plus intense est le résultat d'une masturbation, soit solitaire, soit en couple (ce qui constitue une part importante des préliminaires).

A l'occasion de l'apprentissage de la méthode de Masturbation Créatrice, on peut avoir besoin d'images, ainsi peut-on se permettre tous les fantasmes nécessaires à la production d'énergie.

Elle pénètre dans le système nerveux qui ne se soucie guère du stimulus qui l'a produite. Ainsi, tout ce qui est sexuellement excitant est bénéfique. Ce qui compte, c'est le degré d'excitation, non la méthode pour y parvenir.

En contractant le sphincter anal, l'Aswini Mudra engendre une chaleur aisément perceptible physiquement. Il est donc bon de le pratiquer avant de se masturber, dans le but de produire encore plus d'énergie.

La masturbation se pratique jusqu'à atteindre le seuil de l'orgasme. Lorsque l'énergie est parvenue à son maximum, se concentrer sur l'inspir et la faire monter au niveau souhaité par l'intermédiaire de la colonne vertébrale – au plexus solaire si la réserve énergétique est faible, au cœur si on doit se ménager en ce domaine, au Troisième Œil si on veut pénétrer dans un espace spirituel abstrait.

Une autre méthode consiste pour les partenaires à s'asseoir dos à dos, se masturber ensemble puis à faire monter l'énergie dans leur colonne vertébrale. On sent alors la pulsion d'énergie qui s'élance dans le rachis à l'inspir.

Nous pouvons contrôler le déplacement de l'énergie, car nous nous servons de la visualisation renforcée par le souffle. Il s'agit d'une expérience qu'on peut répéter deux ou trois fois simplement pour voir si on peut la manipuler. On poursuit par un rapport sexuel parce que cette énergie doit trouver un exutoire, car si elle n'est pas libérée elle entraîne des troubles des organes internes. Certaines écoles interdisent sa résorption par l'orgasme, mais à notre avis, cette pratique n'est ni saine ni sage tant qu'on n'a pas probablement maîtrisé l'art de transmutation énergétique.

Dans les années 1800, l'Association Œnide pratiquait le Karezza, dans lequel il y a beaucoup de préliminaires mais pas d'orgasme, et qui était supposé « magnétiser » l'organisme.

Alors que ses membres profitaient d'un agréable échauffement au cours des rapports sexuels, ils découvraient souvent dans les deux semaines suivantes qu'ils présentaient une inflammation de la région pelvienne. Quand il y a excitation sexuelle et que la congestion dans cette zone ne se résorbe pas, il faut plusieurs jours pour qu'elle se dissipe. Lorsqu'on s'est masturbé, il faut veiller à faire monter cette énergie aux niveaux supérieurs.

Ce mécanisme est aisé à mettre en œuvre et ne présente pas de difficulté. Il suffit de prendre conscience de l'énergie qui monte, et d'y associer un peu de visualisation, mais il importe surtout de prendre conscience de celle déjà présente surtout si on a pratiqué l'Aswini Mudra. Le fait de toucher ses organes génitaux aide simplement à percevoir cette énergie extérieure intense, fruit de la stimulation manuelle.

Dans le Vama Marga (voie de la main gauche) on apprend à se servir de l'énergie sexuelle avec un(e) partenaire. Quand on a acquis la maîtrise de l'orientation énergétique par la masturbation, on peut réaliser sa transmutation à deux, ce qui introduit dans les rapports sexuels une dimension énergétique entièrement nouvelle.

La transmutation énergétique

Le sujet normal est épuisé après les rapports sexuels et il est prêt à s'endormir, ce qui incite beaucoup d'entre nous à en avoir, ou à se masturber le soir. Il s'agit là d'une sexualité qui se cantonne sur le plan animal. Quand on a appris à exploiter cette énergie, on vibre et on dispose d'une force surabondante dont on ne sait pas quoi faire. Les gens se retournent et se demandent ce qui nous rend si attrayants. Transmuter un orgasme est un moyen extraordinaire de se mettre en forme le matin !

Pratiquer la sexualité tantrique, c'est débarrasser le désir charnel de l'amour. Tout part du désir ; il faut partir de là où on se trouve. Quand on apprend à transmuter cette énergie, elle se transforme en énergie spirituelle. Lorsqu'on apprend à s'en servir, on vit des expériences mystiques. Le Tantrisme permet de sortir dans le cosmos pour revenir agir sur le plan physique. En fait, on apprend à recycler cette énergie dans l'organisme.

Nous apprendrons à transformer la nature du sperme et de la sécrétion ovarienne. Cette clarté intérieure se manifeste quand on sait contenir cette énergie, en lui faisant réintégrer le courant sanguin, chargeant ainsi le sang de ce Prana. Les hormones sexuelles sont l'essence de Kundalini. Chaque jour de notre existence, nous avons tendance à perdre de l'énergie, les femmes par l'intermédiaire du sang menstruel, les hommes par le truchement du sperme. Il est nécessaire que nous inversions ce courant. Or, grâce à des techniques élaborées, on peut restituer à l'organisme toutes ces hormones et nutriments présents dans le flux menstruel.

Il existe plusieurs techniques respiratoires qu'on peut expérimenter dans le cadre de la Masturbation Créatrice, pour les appliquer ensuite à l'occasion des rapports sexuels entre partenaires :

1. Se concentrer sur l'énergie présente dans les organes sexuels. A la faveur de la respiration, l'amener au niveau du plexus solaire, du

cœur ou du Troisième Œil. L'énergie sexuelle amplifiera et intensifiera tout ce qui se produira au niveau du chakra considéré.

Si on éprouve des difficultés à faire monter l'énergie vers le cœur ou le Troisième Œil, déposer une goutte de salive à cet endroit comme point de repère. En s'évaporant, elle entraîne une sensation de fraîcheur qui favorise la concentration. En s'élevant, l'énergie suit la conscience et se propage à la zone considérée, telle une vague de chaleur tandis que le chakra du cœur ou du Troisième Œil s'ouvre. On fait l'expérience d'une sérénité qui transcende l'impétuosité de l'énergie sexuelle brute. Il s'agit toujours de la même, mais transmise en une essence plus subtile.

2. Faire monter l'énergie de chakra en chakra, comme dans le Prana Mudra (leçon n° 6).

3. Employer la Méditation Hong-Sau, qui véhicule l'énergie sexuelle en respectant le rythme naturel de la respiration, détend les testicules et par conséquent retarde l'éjaculation. Si on pratique convenablement cette méthode, la respiration cesse automatiquement et on entre dans l'état dénommé Samadhi, où la conscience s'affranchit des contraintes du corps physique.

Remarque : Il ne faut pas confondre la Méditation Hong-Sau (dans laquelle l'inspir va des sourcils au chakra périnée et l'expir de ce dernier aux sourcils) avec la respiration inversée pratiquée dans le Prana Mudra (où, à l'inspiration, l'énergie monte en partant du chakra périnéal).

4. Dans la première Respiration de Transmutation, on associe Pranayama, Bandha et Mantra ; elle est particulièrement efficace pour amener l'énergie à l'étage cérébral.

5. Dans la deuxième Respiration de Transmutation, on utilise différents Mantras. Elle a pour effet de diffuser l'énergie dans tout le corps.

6. Enfin, on se sert de la Respiration initiatique du Cobra, beaucoup plus efficace que n'importe lequel de ces préliminaires.

Remarque : On peut intensifier le processus de transmutation en équilibrant d'abord Ida et Pingala (leçon n° 4).

1re Respiration de Transmutation:
concentrer l'énergie à l'étage cérébral

① Inspirer par le nez en contractant le sphincter anal.
② A l'inspiration, faire monter l'énergie sexuelle des organes génitaux au Troisième Œil.
③ Retenir son souffle en comptant jusqu'à sept.
④ Prendre une bouffée d'air supplémentaire et projeter le souffle du Troisième Œil vers le sommet de la tête (Bindu).
⑤ Expirer par le nez en psalmodiant OM mentalement et en relâchant le sphincter anal.
⑥ Ne psalmodier OM qu'à l'expiration.
⑦ Répéter sept fois la séquence associant respiration et Mantra, ou jusqu'à ce que l'énergie sexuelle ait été transmutée vers l'étage cérébral dans un but de rajeunissement.

Les sensations perçues quand on pratique cette méthode sont les suivantes:

- chaleur dans tout le corps;
- des vagues vibratoires parcourent et enveloppent le corps;
- picotements; et
- sensation d'épanouissement au niveau de la tête tandis qu'on entre en harmonie avec le rythme de l'**orgasme cosmique.**

On peut parfois ressentir une surchauffe dans la tête tandis que l'énergie s'accumule; signifiant que la charge énergétique est excessive. Cette dernière doit d'abord diffuser dans tout le corps et être ressentie comme une brise fraîche et apaisante.

Si elle donne l'impression d'être confinée, c'est qu'on a rencontré un blocage, et on doit alors apprendre à la localiser avec précision et à la visualiser comme un rayon laser qui parcourt le rachis de bas en haut.

Après avoir transmuté sept fois l'énergie, on peut avoir un orgasme normal et même éjaculer sans déperdition d'énergie. Son essence a été conservée.

Il convient de se borner à sept transmutations énergétiques. En effet, huit représente l'infini, un espace abstrait. Si on pratique ce mode respiratoire huit fois, on pénètre dans un espace plus abstrait situé au-delà de nos possibilités de manipulation dans les premiers stades.

2e Respiration de Transmutation:
diffuser l'énergie à travers le corps

① Inspirer par le nez en contractant le sphincter anal.
② A l'inspiration, faire monter l'énergie des organes génitaux vers le Troisième Œil.
③ Penser le Mantra EE-AH-OH en expirant et en relâchant le sphincter anal. Ce Mantra transmute l'énergie présente dans les sécrétions vaginales et le sperme, le dévitalisant pour qu'il puisse être éjaculé sans déperdition énergétique.

Pratiquer seul

1. Les stimulants psycho-sexuels. S'échauffer du mieux possible avant les exercices. Se réserver quotidiennement un moment pour pratiquer un peu la «danse érotique», en utilisant son style personnel dans les projections et rotations pelviennes. Procéder tout d'abord à la friction abdominale. Pratiquer les accroupissements et les exercices au sol en regardant la télévision.

2. Les Bandhas. Bien assimiler la technique des quatre verrous énergétiques.

3. Les Mudras Vajroli et Aswini. Pratiquer ces Mudras comme il est indiqué jusqu'à ce qu'on ait le sentiment d'en avoir acquis la maîtrise.

4. La masturbation créatrice et la transmutation. Essayer la masturbation et toutes les façons de transmuter l'énergie proposées.

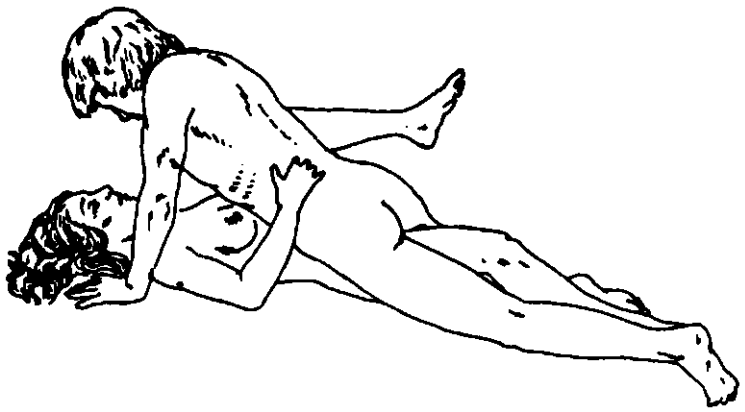
Pratiquer en couple

1. Posséder d'abord à fond la pratique individuelle exposée ci-dessus.

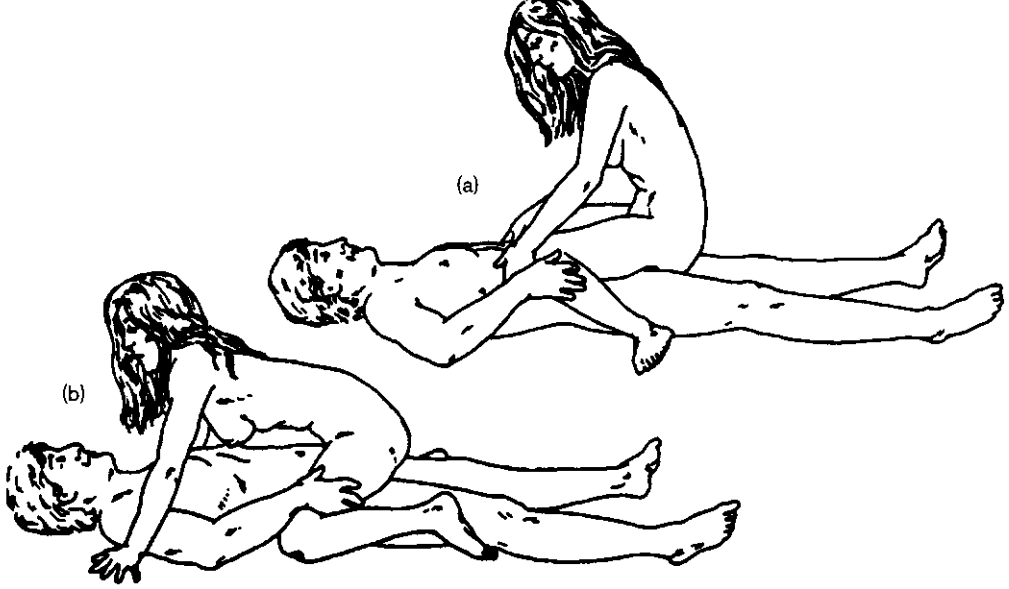
2. Transmuter l'énergie au cours des rapports sexuels. Les partenaires se masturbent mutuellement ou se stimulent tour à tour par des caresses buccales. Se mettre dans un état de réceptivité totale. A l'approche de l'orgasme, essayer les techniques apprises.

3. Pratiquer l'Aswini Mudra dans les positions coïtales présentées plus loin. Le principe est le même que dans la masturbation. Se servir de ce Mudra pour produire l'énergie, simultanément à toute autre stimulation appréciée des partenaires. Au moment du pic orgasmique (avant éjaculation), transmuter l'énergie accumulée.

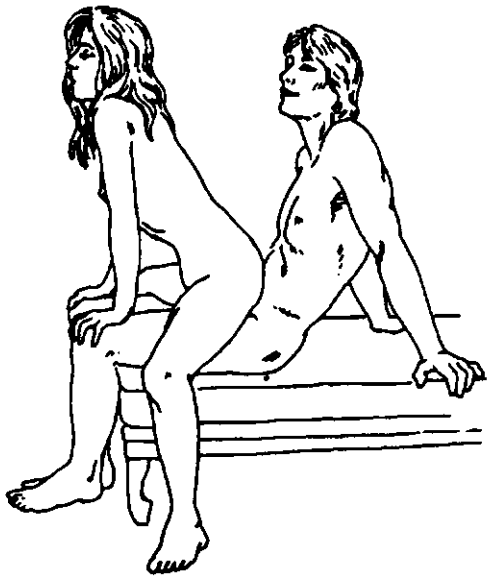
Shiva en position dominante. Dans cette position, l'homme peut alterner le va-et-vient et l'exécution de l'Aswini Mudra, pour accumuler encore davantage d'énergie.



Shakti en position dominante. Dans cette position, l'homme est totalement passif. Sa partenaire applique la technique des contractions qui caractérisent l'Aswini Mudra (a), remuant son bassin dans un mouvement de va-et-vient pour profiter de la stimulation maximum (b). Elle puise réellement en lui la force vitale pour la re-



cycler en elle. Au moment où elle a un orgasme, l'homme entame un Aswini Mudra et fait pénétrer les sécrétions vaginales dans la tête de son pénis pour s'en nourrir. Ceci n'est pas une abstraction, mais ce qui se produit réellement.



La position d'équilibre. Ici, les deux partenaires sont libres de produire l'énergie en pratiquant les Mudras et le va-et-vient pour se stimuler.

Conscience du ressenti

1. Maintenir l'excitation. L'authentique adepte du Tantrisme entretient un état d'excitation permanent. Tant qu'on est excité, les glandes sexuelles sécrètent des hormones et celles-ci préservent la jeunesse et le dynamisme. Il est possible de rester excité toute la journée en pratiquant l'Aswini Mudra.

Avant d'entamer ce cours, on pouvait avoir l'impression que l'excitation exigeait un exécutoire, que se sentir excité signifiait qu'on devait rechercher un partenaire ; il faut se retirer cette idée de la tête.

Préserver l'énergie Ajana au moyen d'un verrou périnéal doit devenir une habitude quotidienne. Relaxer de temps en temps le sphincter anal en pompant l'énergie. On doit apprendre à savourer ce léger état d'excitation. S'il est trop prononcé, employer l'une des techniques permettant de transmuter l'énergie. Personne ne sait qu'on se stimule, mais le quelque chose de séduisant qui émane de nous, cette vibration, ce charisme, ne passe certainement pas inaperçu.

2. Notez comment s'opèrent les blocages énergétiques. Si on constate une diminution de l'énergie sexuelle dont on fait preuve envers son (ou sa) partenaire, on peut se demander si on ne nourrit pas certains griefs à son égard. En effet, la rétention volontaire d'énergie sexuelle pour punir un(e) partenaire est un jeu autodestructeur auquel la plupart d'entre nous se livrent parfois.

Il convient de noter quel trait négatif à l'égard d'un(e) partenaire (en général de sexe opposé) participe à notre monologue intérieur. Il est important de prendre conscience de cette colère et de son effet paralysant sur notre sexualité.

La peur constitue l'autre facteur favorisant le blocage de l'énergie sexuelle. Dès notre plus jeune âge, notre attitude à l'égard des risques de la sexualité a été programmée par des parents et des prêtres (ou pasteurs) bien intentionnés. La stimulation des deux premiers chakras fait surgir toutes les peurs cachées. Encore une fois, il faut se contenter d'amener cette peur à la conscience, d'en faire l'expérience comme témoin, et de la laisser disparaître. Il ne faut pas éviter les situations génératrices de peur, mais simplement s'y plonger d'un seul coup.

ॐ

LEÇON 10

Stimulation sexuelle et orgasme différé

Jusqu'à maintenant, cet ouvrage a dispensé des connaissances de fond à propos du Kriya Yoga tantrique considéré sous l'angle du Yoga. Il faut se rendre compte que le domaine sexuel du Tantrisme en est le champ le plus restreint. Le courrier que nous recevons de futurs élèves révèle chez eux l'espoir que le Tantrisme fera d'eux de meilleurs amants, améliorera leur vie relationnelle, leur donnera davantage confiance en eux, les rendra plus aptes à mieux aborder les réactions de leur partenaire, et d'autres motivations très éloignées de notre sujet d'étude.

Les tout derniers cours présentés dans cet ouvrage sont consacrés à l'information d'ordre sexuel mais dans un cadre spirituel. L'élève sincère recherche une expérience plus profonde de sa nature divine par l'utilisation de l'énergie sexuelle comme facteur de progrès dans cette quête. Ceux qui ne recherchent que des orgasmes à la fois meilleurs et plus intenses trouveront des ouvrages dont c'est l'unique propos. Quand l'expérience vécue à ce niveau s'avère insatisfaisante et qu'on recherche quelque chose de plus profond, le moment est venu de se tourner vers l'étude du Tantrisme.

Le schéma classique des rapports sexuels a été exploré par d'éminents spécialistes sous l'angle quantitatif de l'augmentation et de la diminution du plaisir sexuel. On peut considérer que ce schéma comporte quatre phases : d'abord une phase d'excitation qui apparaît avec l'éveil sexuel lors des préliminaires, puis présente une phase en plateau avant de culminer soudain au moment de l'orgasme, pour s'achever par la baisse d'intensité qui caractérise la phase de résolution. Chez l'homme, tout cela peut se passer très rapidement – en cinq à dix minutes du début à la fin.

Il faut plus de temps à une femme pour être sexuellement excitée ; la phase de plateau est plus longue, ses orgasmes sont plus durables et chez elle, la phase de résolution ne se traduit pas, contrairement à ce qui se produit chez l'homme, par une courbe qui s'effondre. De même, elle est prête beaucoup plus tôt pour de nouveaux rapports sexuels, et elle peut connaître plusieurs orgasmes consécutifs.

Beaucoup de femmes n'atteignent pas régulièrement l'orgasme, souvent parce que leurs partenaires ne prennent pas le temps nécessaire pour les satisfaire. La souffrance qui en découle a maintenu pendant des années sur la brèche nombre de thérapeutes et de magazines, car les femmes recherchent toujours les moyens d'une plus grande satisfaction sexuelle. Tant que notre culture a été dominée par l'homme, très peu de femmes ont connu la plénitude sexuelle. Mais ces dernières années, elles ont commencé à réclamer leur vraie place, si bien que ce domaine est maintenant l'objet d'un grand intérêt et de recherches soutenues.

Il est important de comprendre que chez l'homme et la femme, le vécu sexuel est différent du point de vue neurologique. Chez l'un et l'autre, l'orgasme met en jeu des groupes de neurones qui n'ont pas la même localisation cérébrale. Pour l'homme non éduqué, le rapport sexuel est un mécanisme «orienté», tendu vers un but unique : il ressent une tension qui s'accumule à la faveur de l'excitation, puis la nécessité impérieuse de la résorber aussi rapidement que possible. C'est une réaction réflexe analogue au réflexe rotulien qui se déclenche quand on frappe le genou. Du point de vue physiologique, ce mécanisme s'identifie à celui des mammifères inférieurs. L'homme est dominé par ces tensions qui gouvernent son existence. C'est la raison pour laquelle nombre d'ordres monastiques ont déclaré la guerre à la sexualité, estimant que l'abstinence totale était le seul moyen de résoudre le problème des tensions sexuelles.

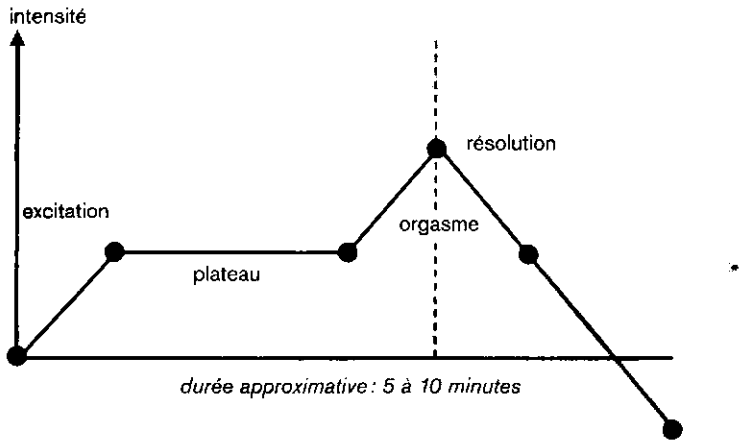
L'orgasme représente un problème pour l'homme. Il éprouve le besoin de sentir qu'il garde l'initiative, et un orgasme réussi représente pour lui les dividendes d'un gros investissement du moi. Il est soucieux de sa «performance», ce qui entraîne chez lui un stress important et souvent l'impuissance. En fait, il n'obtient qu'un orgasme qui pourrait être une sensation intense, mais qui en fait est éphémère, localisée aux organes génitaux, qui le laisse épuisé, «vidé», prêt à s'endormir.

Les techniques issues du Tantrisme ont été mises au point principalement pour l'homme, qui a toujours été en lutte avec sa sexualité, ne sachant pas comment l'inscrire dans un contexte spirituel. Aussi, doit-il apprendre à transcender son héritage génétique. La femme est avantagée, car elle est déjà de nature tantrique. En effet, les orgasmes qu'elle éprouve surviennent dans une zone cérébrale qui commande le mouvement et le toucher ; ils sont plus profonds, durent plus longtemps et peuvent se répéter un grand nombre de fois. Pendant les rapports sexuels, elle n'est pas aussi polarisée que l'homme et a le privilège de s'ouvrir aux états de conscience modifiés, aux expériences extracorporelles, de pouvoir s'isoler sur le plan sensoriel et d'éprouver le sentiment d'union mystique avec son partenaire, en un mot de faire l'expérience du Samadhi. Durant des existences entières, tous les objectifs que les yogis ont tenté d'atteindre par le biais de leurs nombreuses techniques s'offrent à la femme par l'intermédiaire des rapports sexuels en raison de sa physiologie.

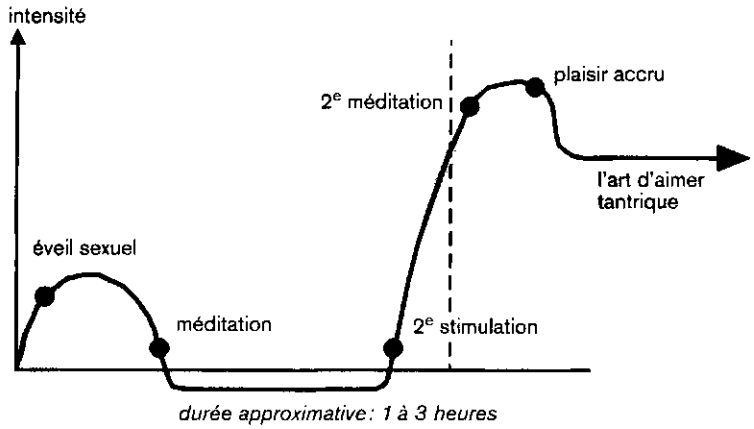
L'homme a toujours éprouvé du ressentiment et de la crainte à l'égard de la supériorité sexuelle féminine. Dans de nombreuses cultures, il continue de l'asservir par sa force physique, aussi n'a-t-elle jamais l'occasion de réaliser ses potentialités. Plutôt que de réprimer l'épanouissement de la femme, le Tantrisme propose que l'homme se mette à son école. Ce qu'elle reçoit naturellement, il peut l'obtenir par l'entraînement. L'homme doit apprendre à savourer l'énergie sexuelle, à différer sa libération, à s'abandonner à elle et se laisser conduire vers et dans des états de conscience supérieurs.

Le rapport sexuel tantrique présente un profil très différent du schéma classique et répond à une approche également différente. Son déroulement est très lent et empreint d'une grande détente. On doit se ménager au moins une heure ou, encore mieux, deux ou trois heures d'affilée. Beaucoup protestent en déclarant qu'ils ne disposent pas d'autant de temps, et pourtant nous passons en moyenne six heures par jour devant la télévision. Si c'est ce qu'on veut, on trouve le temps.

Psychologiquement, cette démarche n'a pas d'orientation sexuelle, et son succès ou son échec est dépourvu d'engagement égotique. Les techniques que nous mettons en œuvre sont



Rapport sexuel normal



Le rapport sexuel tantrique (Mahatantra)

génératrices d'une formidable accumulation d'énergie sexuelle, mais celle-ci est maîtrisée et circule dans l'organisme selon un mode permettant l'expansion de conscience. Cela n'a rien à voir avec le rapport sexuel classique, qui est ainsi transcendé sur un plan supérieur. Il s'agit d'une méditation à forme dynamique qui inscrit la conscience dans un parcours corporel méthodique.

Les maîtres ont déclaré que si on est capable de rester pleinement conscient pendant un rapport sexuel, on peut le rester en toute circonstance. Il existe virtuellement en chacun de nous un secteur de la psyché lié au comportement sexuel. L'acte sexuel est un acte intime, à propos duquel on éprouve une gêne intense si on est « pris » sur le fait. Nous avons été programmés pour éprouver de la honte à l'égard de notre sexualité et, en compensation, nous avons dû nous inventer un alter ego, un être sexuel qui se

tient légèrement à l'écart. Ramener à la conscience cette part de nous-même que nous avons exilée, prouve que nous avons avancé d'un pas de géant.

Dans le Tantrisme, l'attitude que les amants ont l'un vis-à-vis de l'autre tient du culte. Ils voient au-delà des préoccupations terre-à-terre et des situations égotiques ; ils n'ont rien à prouver, pas d'attentes auxquelles répondre. Chacun voit en l'autre l'incarnation du Principe Masculin ou Féminin Universel ; tous deux comprennent que c'est seulement en s'ouvrant à ce Principe, en perdant leur identité au sein de cette union, qu'ils peuvent trouver un lieu où il n'y a plus ni homme ni femme, mais pure énergie.

L'éveil sexuel est différent chez l'homme et la femme. Elle puise son énergie Shakti de la terre. Chez elle, l'éveil sexuel se manifeste d'abord par une chaleur qui gagne ses organes génitaux et un désir de rapprochement. C'est cette énergie qui déclenche l'éveil sexuel de l'homme. Shiva reçoit son énergie des cieux, attirée par le magnétisme de Shakti. Aussi l'éveil sexuel s'exprime-t-il chez lui d'abord à l'étage cérébral, avec représentation de son idéal amoureux, image qui se déplace ensuite vers ses organes génitaux tandis qu'il commence à se sentir excité. La pratique du Tantrisme lui permet de ne pas gaspiller cette énergie, car elle lui apprend à la remonter à son stade supérieur pour qu'il puisse faire l'expérience de Sahasrara, l'état d'illumination.

La phase d'excitation, dans le Tantrisme, se prolonge, laissant à la femme largement le temps d'activer son énergie. Les préliminaires peuvent se poursuivre pendant une heure avant qu'elle atteigne le premier pic orgasmique, une heure de douces caresses et de baisers légers. Le Massage érotique a appris aux partenaires à stimuler simultanément leurs corps d'une manière méthodique pour faire parvenir leur sensibilité à un tel degré que chacune de leurs cellules tremble d'excitation. L'homme doit alors écarter délicatement les pétales du lotus afin que lorsqu'il parvient en son cœur, il se transforme en précieux joyau. Lorsque la stimulation est efficace, des signes physiques apparaissent indiquant l'éveil sexuel. La femme constate que ses mamelons durcissent et elle

commence à lubrifier – c'est la Rosée d'Immortalité libérée par son vagin, de son côté l'homme présente une érection. Tous deux ressentent des contractions musculaires dans les organes génitaux.

A mesure que l'excitation grandit, la musculature périphérique de l'anus se contracte ; chez l'homme, le pénis grossit de même que le clitoris et la vulve chez la femme, virant au rouge en raison de l'afflux sanguin. Shiva et Shakti ressentent une bouffée de chaleur provoquée par leurs sécrétions hormonales. Chez Shakti, une manifestation de Kundalini peut alors s'exprimer par un dégagement de chaleur et des tremblements incoercibles.

Pendant la phase d'excitation, la sécrétion d'hormones sexuelles entretient ce phénomène ; en effet, l'organisme est inondé de ces élixirs de jeunesse, qui représentent le vrai secret du rajeunissement. Plus la stimulation dure longtemps, plus la sécrétion hormonale est importante.

Dans la tradition tantrique, les caresses buccales jouent un rôle important, car bouche et langue entraînent une stimulation plus intense que les caresses digitales. Même le coït ne procure pas une sensation aussi forte que la relation buccale. L'application de ces techniques dans le cadre du Tantrisme fait l'objet d'un exposé détaillé dans des cours de perfectionnement.

L'orgasme. Quand le niveau énergétique atteint est tel que l'orgasme approche, le moment est venu de s'arrêter et de transmuter l'énergie. Les thérapeutes occidentaux conseilleraient de penser à la Bourse ou à toute autre chose. Mais comme il serait dommage que les deux partenaires s'éloignent l'un de l'autre à cet instant, alors qu'ils sont tous deux prêts à connaître l'harmonie dans l'orgasme simultané ! Il vaut bien mieux se concentrer sur l'énergie en présence, la canaliser et la savourer. Beaucoup de techniques permettent de différer l'orgasme, la plus élaborée étant la Respiration du Cobra, qui transmute cette puissante énergie et l'élève jusqu'aux chakras supérieurs.

Une fois que l'intensité énergétique a diminué, les deux partenaires se stimulent à nouveau mutuellement. Beaucoup de méthodes de stimulation, surtout si on les associe à la technique des verrous énergétiques, entretiennent indéfiniment l'état d'éveil sexuel.

Le pic orgasmique suivant est plus élevé étant donné qu'on a permis à l'énergie de s'accumuler. Parvenu précisément à ce stade,

c'est-à-dire quand on a atteint le point de non retour, les partenaires retardent à nouveau l'orgasme et méditent. Un certain entraînement et une conscience sensorielle très aiguë sont nécessaires pour être capable de s'arrêter avant de perdre le contrôle de l'orgasme. Mais chaque fois qu'on peut le différer et méditer, la phase plateau se situe à un niveau plus élevé. On peut ainsi augmenter pendant des heures l'amplitude de cette vague tantrique et savourer un état de volupté cérébrale supérieur.

L'homme peut ainsi savourer plusieurs « orgasmes intérieurs » sans éjaculer et sans perte d'énergie. Les yogis prétendent que pour parvenir à l'illumination, il faut renoncer à l'activité sexuelle parce que chaque éjaculation correspond à une déperdition énergétique. Or, les maîtres du Tantrisme affirment que si on contrôle le coït et l'orgasme, on ne perd pas d'énergie et on ne diminue pas sa force vitale.

Le sperme est activé par une énergie subtile appelée « Ojas » (qui signifie force ou énergie). Dans l'orgasme intérieur, l'homme puise cette énergie dans son sperme. Son éjaculat ne renferme donc plus d'énergie vitale, et il ne peut plus féconder un ovule, mais son corps est revigoré et dynamisé.

Nous conseillons à la femme d'avoir autant d'orgasmes que possible avant que ce ne soit le tour de son partenaire. Ce point est important parce que l'« éjaculat » qu'elle émet au cours de l'orgasme renferme une hormone très riche en énergie que l'homme absorbe par le pénis ou par la bouche si la femme jouit à la suite de caresses buccales. Cette hormone est très importante pour l'homme, ainsi lui incombe-t-il de stimuler sa partenaire pour l'amener à ce stade orgasmique.

Un rapport sexuel prolongé exige de l'homme force et endurance, et il doit être en bonne condition physique pour entretenir cette excitation. Il exige aussi de sa part beaucoup de maîtrise pour continuer à différer son orgasme. Cela s'acquiert par le contrôle du souffle et un engagement indéfectible à l'égard des résultats de grande portée obtenus par la pratique tantrique.

Lorsque la femme atteint l'orgasme, elle s'y abandonne totalement et elle sent l'énergie Kundalini exploser dans tout son corps. Sa colonne vertébrale est parcourue de bas en haut par cette énergie qui ouvre les chakras l'un après l'autre au passage. Chez une femme non formée à la pratique tantrique, cela dure environ six secondes. Mais les méthodes de transmutation lui permettent de prolonger cet état aussi longtemps qu'elle le souhaite.

Sa situation s'apparente beaucoup à celle du surfeur qui attrape la vague pour qu'elle le porte et non pour qu'elle l'emporte et le submerge. Par la maîtrise du Tantrisme, l'homme et la femme peuvent avoir des orgasmes nombreux, beaucoup plus intenses que leurs rêves ne le leur ont jamais fait croire, des orgasmes qui inondent leur système nerveux d'énergie, faisant fusionner leur corps. A cet instant, leur ego se dissout et ils se sentent en harmonie avec l'Unité Universelle Absolue.

Pic orgasmique. Quand vous avez fini, votre système nerveux apparaît complètement détendu et vous ressentez la régénération que l'acte sexuel vous a procurée. Vous pouvez alors vous ouvrir aux perceptions extrasensorielles et aux énergies bienfaisantes. Vous êtes en état d'émettre vers votre partenaire des sentiments d'amour et de gratitude.

Pendant l'orgasme, les polarités s'inversent : la femme se fait plus masculine, plus loquace et plus encline à la communication, tandis que l'homme perçoit le mieux son énergie féminine ; mais il n'y est pas accoutumé et peut se sentir gêné et désirer la fuir. L'homme doit être ouvert à l'expression de sa nature féminine.

Aussitôt après l'orgasme, on se trouve dans un état de vulnérabilité maximum, et on est extrêmement influençable. Tout commentaire fait à ce moment-là peut avoir des conséquences lointaines : toute critique peut se révéler dévastatrice. Mais les témoignages d'amour entre partenaires peuvent les transfigurer. Nous espérons vivement qu'à cet instant, ils sont tout juste capables de rester allongés en se tenant l'un l'autre, dans une silencieuse projection d'amour mutuel. Cette période succédant aux feux de l'étreinte peut revêtir autant d'importance que l'acte lui-même, car elle met les partenaires en accord sur le plan psychique.

Beaucoup d'hommes redoutent cette vulnérabilité et préfèrent fuir la situation du moment en fumant une cigarette pour réprimer l'énergie qui s'exprime en eux, avant de s'endormir rapidement, laissant leur partenaire éprouver un sentiment d'abandon et de colère. Or, ce moment est précieux pour renforcer la relation. Très peu de gens sont sexuellement satisfaits et la plupart d'entre eux ont l'impression d'un manque. Ce dont ils ont réellement besoin, c'est d'une communion et d'une intimité profondes, mais ils doivent avoir le courage de créer les conditions favorables à leur instauration.

La stimulation

Il y a trois manières de provoquer l'éveil sexuel initial :

1. les fantasmes ou la visualisation mentale d'expériences sexuelles passées ou à venir ;
2. l'expérience sensorielle visuelle, auditive, olfactive et gustative ;
3. la stimulation manuelle directe.

La visualisation est le fantasme porté à un degré de richesse extrême. Il faut se rappeler que le système nerveux central ne fait pas la différence entre le vécu réel et celui qu'on visualise intensément, et qu'il ne se soucie guère d'où vient la stimulation. La visualisation est particulièrement intéressante pour la femme, car elle lui permet de préparer son corps à la relation sexuelle, de l'anticiper mentalement de telle sorte qu'il n'y ait pas d'écart important entre sa phase d'éveil et celle de son partenaire. C'est aussi un moyen de provoquer un orgasme plus fort et plus long. D'ordinaire, l'homme fantasme sans y être incité.

Il est bon de se rappeler une expérience sexuelle particulièrement gratifiante, et d'en reproduire mentalement toutes sollicitations sensorielles : le fond musical et le son de la voix du partenaire, l'odeur de l'encens qui brûle ou celle de l'âtre, son parfum, le goût du vin bu à petites gorgées et celui de son corps à la faveur des petits coups de langue et des succions ; revoir son corps éclairé par la chandelle, ressentir le contact de ses doigts dans les cheveux, de ses lèvres sur les seins, enfin la sensation de plénitude provoquée par la pénétration de son sexe, l'éjaculation, enfin la sensation d'être emportée dans l'extase.

Puis on se sert de ce souvenir pour le développer, y ajouter tout ce qui aurait pu se produire, ou qu'on aurait souhaité voir se produire. La femme peut imaginer son partenaire la stimulant de toutes les manières possibles. Elle peut aussi penser à des positions coïtales qu'elle n'a jamais pratiquées auparavant ou s'imaginer ressentir une série d'orgasmes. En fait, on n'est limité que par sa capacité de visualisation. Plus la représentation qu'on a est nette, plus l'image obtenue est palpitante et réaliste et plus on est apte à la traduire fidèlement dans la réalité.

L'idéal est de pratiquer la visualisation avant un rendez-vous. Quoique l'imagination soit à la fois un outil efficace et une bonne

préparation, elle reste influencée par les souvenirs passés et par l'anticipation de plaisirs futurs. Or, le but de toute méditation est de vivre au présent.

Les expériences sensorielles vécues dans l'instant rapprochent de l'état de méditation. Mais beaucoup de voies spirituelles enseignent le reniement des sens. Or, le Tantrisme cherche à explorer chaque sensation, l'amenant à son meilleur niveau, sans s'attacher à la sensation proprement dite, mais en la transformant en méditation, par la concentration dans l'instant et *en toute conscience*, comme si rien d'autre n'existait. Cette concentration nous fait pénétrer dans l'éternel présent, la seule vraie méditation. Tant qu'une chose singulière et inexplorée reste présente à l'esprit, les pensées poursuivent leur ronde. Ce n'est que lorsqu'on a exploré à fond le monde des sensations qu'on est prêt à l'abandonner et à faire l'expérience de la sérénité dans la méditation.

Il faut se rappeler qu'un chakra est associé à une fonction sensorielle, et à l'un des douze nerfs crâniens situés à la périphérie de l'épiphyse. Stimuler une fonction sensorielle, c'est stimuler un chakra.

C'est par la **vue** que nous tirons la plus grande part de notre connaissance du monde et il est très important, pour les rapports sexuels, d'aménager un lieu chaleureux, attrayant et favorable à l'énergie sexuelle. Les couleurs vives sont préférables : les rouges sont particulièrement excitants, alors que les bleus nous transportent dans un espace abstrait. De même, les rapports sexuels doivent toujours avoir lieu à la lumière, ou dans une ambiance tamisée, mais jamais dans l'obscurité. Si on est gêné ou intimidé par la lumière, c'est le signe révélateur d'une rupture avec une sexualité à laquelle on ne permet de s'exprimer que dans l'anonymat. Aussi est-il primordial d'aborder ce malaise ou cette gêne de la même manière objective et neutre que celle dont on a appris à observer toutes ses bizarreries tandis qu'elles parviennent à la conscience.

L'**odorat** est profondément enraciné dans notre être primal et est lié au premier chakra, vestige de notre nature animale. C'est aussi un puissant facteur d'activation de l'énergie sexuelle : les parfums qui ont une odeur analogue à celle des sécrétions génitales

sont de puissants facteurs déclenchants. Des études remarquables à cet égard ont été menées sur des singes femelles chez lesquelles on a procédé à l'ablation chirurgicale des organes génitaux, si bien qu'aucune trace d'hormones sexuelles ne subsistait. Placés avec elles dans une cage, les singes mâles les ignorent. Ensuite, des sécrétions provenant des organes sexuels de femelles non opérées ont été appliquées sur les femelles précitées, provoquant la frénésie des mâles qui se disputaient leur attention et leur compagnie. Nous ne devons pas ignorer notre nature animale ; elle fait partie intégrante de nous-mêmes. Alors, honorons-la et tirons-en profit.

L'énergie du premier chakra, obéissant au principe action-réaction, est très sensible au conditionnement. La fragrance d'un bâtonnet d'encens qui brûle pendant une merveilleuse méditation peut nous conditionner si bien que lorsque nous sentons à nouveau ce parfum nous entrons dans un état de profonde méditation. Il est donc important de reproduire cet environnement olfactif pour tirer profit de ce phénomène naturel. Si on fume, on n'a probablement rien senti depuis des années, provoquant en cela un sérieux handicap.

Le **goût** est en rapport avec le second chakra et dépend de l'odorat comme le second chakra dépend du premier. Si on a l'habitude de regarder la télévision, de lire ou de parler en mangeant, on n'a probablement rien savouré depuis longtemps. Vivre consciemment englobe toutes les activités de l'existence. Il faut laisser l'être bien-aimé goûter en toute conscience la nourriture que nous partageons avec lui ; de même, faut-il être totalement présent à l'acte quand on se « savoure » mutuellement.

L'**ouïe** peut nous transporter dans des espaces merveilleux. Nous avons déjà parlé des pouvoirs du Mantra ; mais d'autres sonorités peuvent induire une grande variété d'humeurs. L'écoute de tambours primitifs peut nous faire découvrir une énergie qui monte en nous et ne se manifeste pas d'ordinaire. Une musique donnée peut nous émouvoir et ouvrir notre centre émotionnel. Enfin, une sublime mélodie peut nous transporter dans le cosmos.

En général, les hommes sont plus sensibles aux sollicitations visuelles et les femmes aux sollicitations auditives. La période d'accoutumance à un milieu avec lequel on n'est pas familiarisé peut se traduire par un basculement dans des espaces non reconnus à l'avance. Nous avons connu des ingénieurs – présentant une

énergie masculine à latéralité psychique gauche exclusive – qui étaient fascinés par la musique classique parce que seule son influence pouvait les ouvrir à leur facette féminine. La musique était pour eux la clé d'accès à la méditation.

La stimulation physique met à profit notre sens du **toucher**, et c'est lui qui nous procure les plus exquises expériences qu'on puisse imaginer. Ne pas apprécier particulièrement le contact physique peut être la traduction lointaine d'un besoin éperdu et non satisfait. Les enfants en bas âge, marqués par leur vie en hôpital psychiatrique, qu'on nourrit et change convenablement mais qui sont privés de contact physique, dépérissent et meurent tôt. Ce contact est la condition sine qua non de la survie humaine. On en a besoin et on le désire. Si on le nie, c'est simplement pour se protéger du souvenir de cette souffrance primale. Encore une fois, si on pratique les exercices proposés dans cette leçon, cette souffrance montera à la surface. Il faut être Témoin de cette douloureuse vérité.

Nous pourrions consacrer un ouvrage entier aux nombreux moyens dont disposent les partenaires pour se stimuler et se donner mutuellement du plaisir, ainsi qu'aux réticences manifestées par les gens à l'égard des relations intimes : en conclusion de donner et recevoir du plaisir. Les livres disponibles traitant ces sujets sont nombreux, et ce n'est pas très surprenant ; nous présumons donc que le lecteur possède déjà des connaissances en ce domaine.

Afin d'aider le lecteur à comprendre ce qui se passe au niveau des corps énergétiques, nous pouvons ajouter l'aspect métaphysique à ce vaste ensemble représenté par les techniques d'éveil sexuel. Nous lui enseignons l'alchimie qui permet de transmuter cette énergie une fois qu'il est sexuellement éveillé, pour la mettre au service du progrès spirituel et du rajeunissement corporel.

Maintenant passons en revue les points déjà exposés à propos de la stimulation :

1. Prendre tout son temps. Consacrer au moins une demi-heure à la stimulation et une autre au coït.
2. Eveiller sexuellement le corps entier avant tout contact avec les zones érogènes primaires (voir le Massage érotique).
3. Que l'on préfère être stimulé ou stimuler soi-même, il convient de préserver l'équilibre entre les deux attitudes. La stimulation

mutuelle simultanée présente un avantage sur le fait de se stimuler tour à tour, en ce sens que les deux partenaires restent sexuellement éveillés et peuvent la pratiquer crescendo pour équilibrer leurs états d'éveil sexuel. Quand Shakti est éveillée, le magnétisme de ses énergies déclenche automatiquement l'éveil de Shiva.

4. Se concentrer sur les zones érogènes primaires (lèvres, seins et organes sexuels) à mesure que l'orgasme approche à la faveur de l'accumulation d'énergie. Passer ensuite aux zones érogènes secondaires et retarder l'orgasme ou pratiquer les techniques de transmutation pour diffuser l'énergie dans le corps jusqu'à ce qu'il soit tout entier porté au maximum de l'excitation.

La langue et les lèvres. Un très fin circuit nerveux relie les lèvres et les organes génitaux en passant par la voûte palatine et parcourt de haut en bas la face antérieure du corps. Un autre canal remonte la colonne vertébrale. Enfin, la voûte palatine présente une petite zone qui joue le rôle d'«interrupteur» ouvrant ou fermant le circuit.

Chez la femme, ce canal antérieur met la lèvre supérieure en liaison directe avec le clitoris, tandis que chez l'homme la lèvre inférieure est directement reliée au pénis. S'ils s'embrassent de telle façon que la femme suce et mordille la lèvre inférieure de son partenaire et que celui-ci fait de même avec la lèvre supérieure de sa compagne, l'énergie sexuelle produite est importante, surtout s'ils pratiquent le Vajroli Mudra en respirant profondément. Bien sûr, toute autre forme de baiser est également stimulante.

Tous deux peuvent fermer ce circuit en mettant l'extrémité de la langue en contact avec le palais (comme dans le Khéchari Mudra). Mais le contact de la langue d'un des partenaires avec le palais de l'autre est encore plus efficace, puisque leurs circuits se confondent.

Par ailleurs, la femme peut exciter fortement son compagnon en lui «donnant sa langue», ce qui consiste à comprimer du bout de celle-ci un point du palais qui est sensible à la pression, ce qui chez lui ferme un circuit et provoque un afflux d'énergie aux organes génitaux.

Les seins. Sucer les seins d'une femme est, pour beaucoup d'entre elles, une stimulation suffisante pour les amener à l'orgasme. Les mamelons sont reliés au caducée représenté par Ida et Pingala. Ces deux voies énergétiques se croisent au niveau du chakra sexuel, aussi la liaison est-elle directe et forte. Par conséquent, pour un homme, s'allonger tranquillement et pratiquer des succions, tel un bébé nourri au sein, pendant un assez long moment – dix à vingt minutes – est un merveilleux présent fait à sa compagne et à lui-même.

Mais si, alors qu'il était bébé, l'expérience de l'allaitement a été pour l'homme source de troubles, cette « tétée » risque d'entraîner chez lui une gêne qui rappellera ces faits à sa conscience. Si sa mère éprouvait du ressentiment, refusant de l'allaiter, ou s'il était nourri au biberon par quiconque n'ayant pas de lien biologique avec lui, cette nourriture profonde de l'âme qu'est l'allaitement au sein lui a été refusée, et la « cicatrice » peut être encore très douloureuse. Si l'homme manifeste des réticences à la « tétée », il adopte l'attitude du Témoin ; en effet, fuir cette souffrance en faisant l'impasse sur la stimulation mammaire prive les deux partenaires de riches expériences liées aux rapports sexuels.

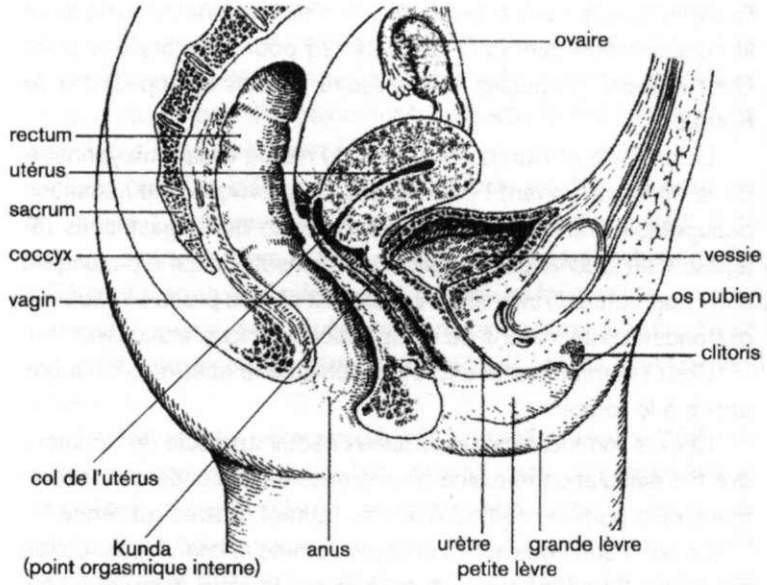
Beaucoup d'hommes n'ont jamais éduqué la sensibilité de leurs mamelons. Or, en permettant à son énergie féminine de s'exprimer, il constatera que ses mamelons lui procurent du plaisir. Si son cœur s'est endurci, la stimulation mammaire peut être irritante ; mais à mesure que le cœur s'ouvre, elle devient plus agréable. La femme peut accorder autant d'attention aux seins de son partenaire qu'il en accorde aux siens.

Les organes sexuels. Un grand nombre d'ouvrages décrivent toutes les manières possibles de stimuler les organes génitaux par des caresses manuelles et buccales. Nous présumons que le lecteur a déjà une connaissance pratique de l'anatomie et de la stimulation de ces organes.

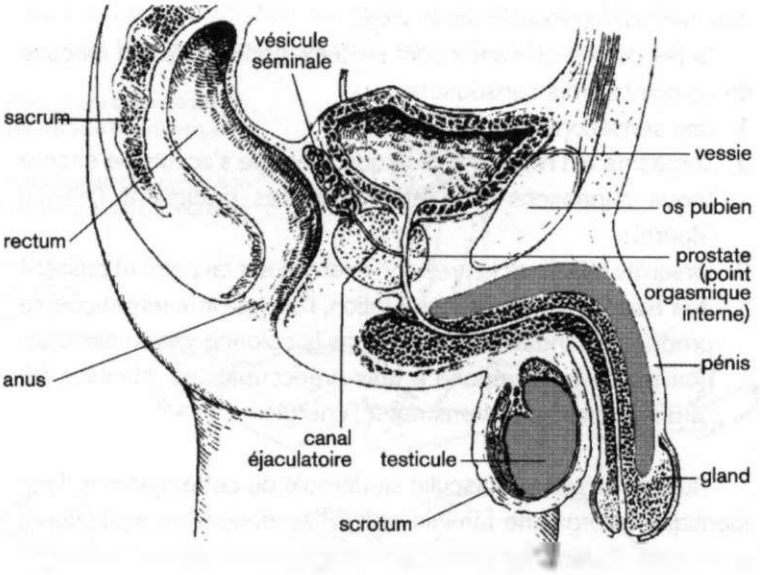
Sur les plans physique et métaphysique, il existe des correspondances entre organes féminins et organes masculins.

Le clitoris est un pénis vestigial qui réagit de manière analogue. Les deux présentent une érection pendant la phase d'excitation sexuelle, sont sensibles aux caresses, aux petits coups de langue et à la succion ; leur sensibilité augmente immédiatement avant et

Anatomie
des organes sexuels
féminins



Anatomie
des organes sexuels
masculins



après l'orgasme, à un tel point qu'il est préférable de ne pas y toucher. L'orgasme clitoridien ressemble à l'orgasme masculin classique par sa brièveté, sa localisation et en ce sens qu'il ne mène pas à l'extase.

Comme nous l'avons dit, le célèbre point G est l'équilibre féminin de la prostate chez l'homme. Dans les textes anciens, on

l'appelle Kunda, c'est-à-dire le lien où réside Kundalini. Avec toute la considération due au Dr Graffenberg pour avoir porté le point G à l'attention du public, nous nous référerons à l'appellation de Kunda.

La prostate et Kunda sont issus du même tissu embryonnaire. En les pressant, avant l'éveil sexuel, on provoque une sensation désagréable (besoin d'uriner). A l'approche de l'orgasme, ils réagissent au toucher par de délicieuses sensations qui le prolongent et en augmentent l'intensité. Au moment où il se produit, ils libèrent d'abondantes sécrétions de composition chimique analogue.

Chez l'homme, cette sécrétion véhicule le sperme s'il n'a pas appris à le retenir.

Chez la femme, c'est un délicieux nectar apprécié de l'amateur averti. L'éjaculation féminine n'a été mise en évidence que récemment, et le pouvoir médical établi ne l'admet qu'avec réticence.

Le point que nous avons désigné comme le chakra basal, situé au niveau du périnée est, chez l'homme, la zone externe la plus proche de la prostate. Naturellement, chez la femme, Kunda est directement accessible par le vagin.

Si les deux partenaires sont sexuellement excités, la caresse de ce point a trois conséquences :

1. des sensations très agréables ;
2. l'orgasme est retardé si bien que l'énergie s'accumule encore (nous supposons que les partenaires pratiquent l'Aswini Mudra) ;
3. lorsqu'ils relâchent la pression exercée sur ce point et passent à la Respiration de Transmutation, l'explosion énergétique se produit et Kundalini s'élance dans la colonne vertébrale. L'action sur ce point répond à trois préoccupations : stimuler, retarder l'orgasme et transmuter l'énergie.

Quand l'orgasme masculin se déroule de cette manière, il est identique à l'orgasme féminin et peut en donner de multiples et prolongés. Egalement il peut donner lieu à des expériences mystiques et aboutir à la conscience transcendante.

L'une des raisons pour lesquelles les pratiques homosexuelles masculines sont si attrayantes est que la sodomie provoque une stimulation directe de la prostate, donnant ainsi à l'orgasme une autre dimension. Or, le rapport hétérosexuel permet d'accéder à cette dimension par la stimulation du point qui se confond avec le chakra périnéal.

Beaucoup de femmes n'ont pas découvert la différence entre l'orgasme clitoridien et celui que procure Kundalini. Mais une fois qu'elles l'ont réalisé, elles ne sont plus satisfaites que par le second. Avec un peu d'entraînement, il est atteint à la faveur d'une stimulation physique assez réduite.

Il est possible, bien que peu pratique, de localiser ce point par soi-même. La femme, ou son partenaire, introduit un doigt dans son vagin et en explore la zone de la paroi antérieure située de 2,5 à 7,5 centimètres de l'orifice vaginal. Mais, sa localisation pouvant varier légèrement, il ne faut le rechercher que lorsque l'excitation est suffisante, sinon les sensations ne sont pas particulièrement agréables.

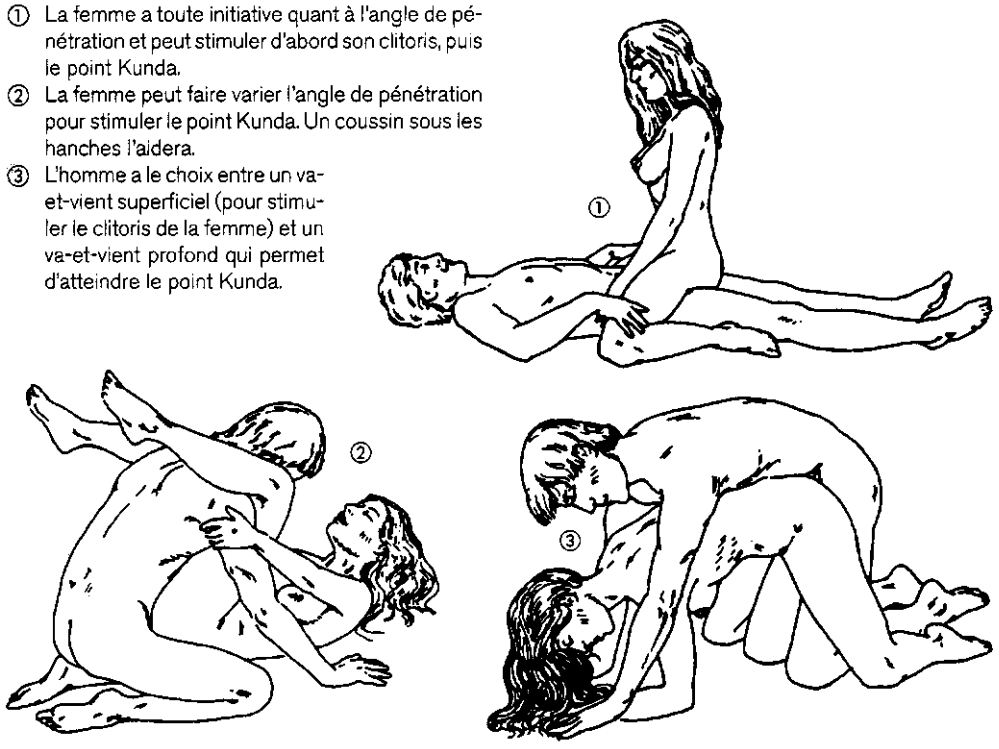
Une fois qu'on a découvert Kunda, on peut essayer différentes positions coïtales permettant la stimulation de ce point. Chacun doit découvrir ce qui est efficace en tenant compte de l'angle présenté par l'érection masculine, la conformation du sexe, sa taille, etc. Il est bon d'obtenir la stimulation clitoridienne en adoptant d'autres positions, par des caresses manuelles et buccales, puis de prendre une position qui établit le contact avec Kunda.

Les trois positions suivantes conviennent parfaitement:

① La femme a toute initiative quant à l'angle de pénétration et peut stimuler d'abord son clitoris, puis le point Kunda.

② La femme peut faire varier l'angle de pénétration pour stimuler le point Kunda. Un coussin sous les hanches l'aidera.

③ L'homme a le choix entre un va-et-vient superficiel (pour stimuler le clitoris de la femme) et un va-et-vient profond qui permet d'atteindre le point Kunda.



Les testicules. Une légère pression circulaire exercée sur les testicules stimule une production accrue de sperme (dont on peut recycler l'énergie). L'homme apprécie énormément ce contact, et le supplément d'énergie obtenu provoque un orgasme plus intense. Cette stimulation peut faire l'objet d'une caresse manuelle ou buccale de la part de sa partenaire.

L'anus. Situé près des organes sexuels, l'anus est la zone érogène la plus sensible. Dans le massage érotique, on le qualifie de zone tertiaire parce qu'il ne procure de sensations agréables qu'après une certaine stimulation des zones secondaires et primaires. Nous déconseillons d'introduire quoi que ce soit, doigt ou appareil, dans l'anus dont la muqueuse est très fragile et non prévue pour supporter la présence d'objets étrangers ; de plus, une extrême prudence s'impose en raison de l'actuelle épidémie de **sida**.

Pour masser l'anus, il convient d'utiliser la pulpe du majeur en caresses périphériques successivement appuyées et légères, tandis que l'autre partenaire pratique l'Aswini Mudra. Ce « massage » contribue à la fois à la stimulation et à la rétention énergétique ; on peut le pratiquer à n'importe quel moment au cours des rapports sexuels.

Stimulation du corps entier. On ne doit pas se concentrer sur les organes sexuels au point d'oublier le reste du corps ; les lèvres, les seins et les zones érogènes secondaires doivent continuer à être sollicités.

A l'approche de l'orgasme, on doit choisir entre :

1. **le retarder ;**
2. **transmuter l'énergie ;**
3. **s'y abandonner.**

On peut avoir envie de différer plusieurs fois l'orgasme pour accumuler une plus grande charge énergétique. Quand on sent enfin que l'intensité énergétique a atteint un seuil au-delà duquel on ne peut plus la maîtriser, on est prêt pour la transmutation.

Avant de s'abandonner à l'orgasme, on doit pratiquer sept Respiration du Cobra (ou Respiration de Transmutation) et continuer à stimuler Kunda pour que l'orgasme soit plus long et plus fort.

Techniques pour retarder l'orgasme

Techniques destinées aux femmes

① Relâcher toutes les tensions corporelles (contraction – détente, leçon n° 1).
② Respirer très profondément et très lentement pour diffuser l'énergie accumulée (Respiration Totale (leçon n° 2).
③ Pratiquer la Méditation Hong-Sau (leçon n° 8).
④ Cesser toute stimulation directe jusqu'à ce que le niveau énergétique baisse un peu. Convenir entre partenaires d'un signal indiquant à celui – ou celle – qui caresse de passer à une zone érogène moins sensible.
⑤ Cesser de pratiquer les Mudras Vajroli ou Aswini (leçon n° 9) ; s'imposer chaque fois qu'on veut différer l'orgasme ou transmuter l'énergie ; le reste du temps, ce n'est pas nécessaire.
⑥ Pratiquer le verrou périnéal et maintenir la contraction. Quand on laisse l'orgasme se déclencher, l'énergie contenue se libère à la manière d'une explosion.

Techniques destinées aux hommes

Au début de la phase d'excitation sexuelle, les hommes peuvent employer toutes les techniques destinées aux femmes, mais ils peuvent ne pas être assez forts pour arrêter un orgasme masculin prêt à culminer.

1. Rotations oculaires. Toute énergie circule dans le sens des aiguilles d'une montre. Quand on renverse le processus en la faisant circuler dans le sens contraire, l'énergie se disperse.

① Prendre une profonde inspiration et retenir son souffle en comptant jusqu'à seize.

② Pratiquer le Khéchari Mudra.
③ Exécuter trois rotations oculaires dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
④ Contracter le sphincter anal.
⑤ Expirer et relâcher le sphincter anal.
⑥ Recommencer trois fois et reprendre le coït. Une fois qu'on maîtrise le mécanisme orgasmique, reprendre les contractions du sphincter anal.

En se servant de cette technique un homme peut prolonger un rapport sexuel pendant deux ou trois heures, voire davantage. Une femme peut la mettre à profit, mais son efficacité est excessive par rapport à celle qui est normalement requise.

2. La maîtrise tantrique du verrouillage appliquée au chakra périnéal

Pour retarder l'orgasme

① Respirer trois fois profondément.
② Respirer naturellement en se servant de l'index et du majeur pour comprimer le chakra périnéal. Si la femme se trouve en position favorable, elle peut le faire à la place de son partenaire.
③ En relâchant la pression, prendre une profonde inspiration et pratiquer le Khéchari Mudra jusqu'à maîtriser l'orgasme.

Pour prolonger l'orgasme

Exercer alternativement une pression forte ou légère sur le point correspondant au chakra périnéal.

Pour provoquer une poussée d'énergie Kundalini

Continuer à exercer la pression sur le chakra périnéal et maintenir le verrou périnéal. Relâcher les deux simultanément au moment où l'orgasme atteint son point culminant, en passant à la Respiration du Cobra (ou de Transmutation).

3. Traction testiculaire pour retarder l'orgasme

Chez un homme à l'approche de l'orgasme, le scrotum (bourses) se contracte et se ramasse contre le corps. La femme le saisit alors délicatement et exerce une légère traction en sens inverse pour différer l'orgasme.

Pour transmuter l'énergie

On peut pratiquer la traction testiculaire tout en transmutant l'énergie par la respiration et la pratique d'un Mantra.

Pour pratiquer l'orgasme intérieur

La traction testiculaire peut être mise à profit pour intensifier l'orgasme intérieur. En exerçant cette traction, comprimer le point situé à la base du pénis.

Pour s'abandonner à l'orgasme

Si on choisit d'avoir un orgasme classique, on peut le prolonger en pratiquant la traction testiculaire sur le scrotum et en la relâchant tour à tour. Nous recommandons les méthodes qui consacrent l'énergie, mais on peut toujours « faire l'impasse ».

Dans tous les procédés exposés ci-dessus, la femme saisit et caresse les testicules de son partenaire en suivant ses indications.

L'orgasme intérieur. Dans le Mahatantra, ou Grand Tantrisme, on accède à l'orgasme intérieur, au-delà de l'orgasme physique, dans lequel il ne se produit pas d'éjaculation externe. Celui-ci s'apparente beaucoup à l'orgasme normal, circonscrit aux organes génitaux, mais il est plus intense et plus agréable. En raison de l'absence de déperdition spermatique, on peut entretenir l'érection et éprouver consécutivement plusieurs de ces orgasmes.

L'essence vitale du sperme et le nutriment de haute valeur qu'il constitue sont réabsorbés respectivement par les corps éthérique et physique.

La femme peut caresser le pénis de son partenaire d'une main et comprimer légèrement ses testicules de l'autre, ce qui a pour effet de stimuler la production spermatique. Par ailleurs, la stimulation pénienne attire l'énergie solaire qui vitalise le sperme.

Quand l'homme approche de l'orgasme, elle comprime un point situé à la racine du pénis (environ 5 centimètres en avant du chakra périnéal), ce qui interrompt l'écoulement du sperme dans le conduit pénien, tout en exerçant également une pression sur le chakra périnéal pour interrompre l'orgasme physique.

On constate parfois qu'on se met à trembler et qu'on se sent comme emporté par l'explosion cosmique que représente l'orgasme intérieur.

Scénario pour deux

Ils se perdent dans l'exploration mutuelle, tactile et gestative de leurs corps. Il s'approche d'elle très lentement, puis lui mordille les oreilles et le cou, contourne ses seins avec respect, caresse l'intérieur de ses cuisses mais en effleurant seulement son sexe. Au bout d'un moment, les zones jusqu'alors contournées appellent et mendient les caresses, invitations auxquelles il répond.

Un tel accord règne entre eux qu'ils donnent l'impression de pénétrer mutuellement leurs pensées. Ce qui a débuté par une attirance très charnelle s'est mué en communion. Sa beauté l'a attiré, mais il distingue maintenant en elle une autre plus profonde qui le place dans un état d'adoration. De son côté, elle perçoit cette transformation et sait qu'il est conscient de la Déesse qui réside en elle, ainsi n'y a-t-il plus lieu de cacher cette énergie. Elle sent se renforcer le lien qui l'unit à la terre et puise dans cette force vitale tandis que palpitent les muscles de son anus. Les lèvres de son vagin s'écartent, congestionnées et gonflées tandis que la terre remplit sa matrice d'énergie vitalisante. Elle sent soudain des picotements parcourir son Mont de Vénus. Incapable d'attendre davantage, il la pénètre.

Son degré d'excitation est impressionnant, et tandis que l'homme contemple cet être aux ressources étonnantes, il se sent pris de vertige et un brusque afflux d'énergie envahit son pénis. Il pense qu'il va exploser mais c'est beaucoup trop tôt; il faut prolonger cet instant. Il contracte son anus de manière rythmique et l'énergie atteint une intensité impossible à contrôler. Mais il sait quoi faire: il ramène sa langue en arrière et respire profondément en exécutant plusieurs fois des rotations oculaires pour diminuer l'intensité de l'énergie. Maintenant, il est prêt à poursuivre.

Quelques instants plus tard, elle sent monter une ardeur grandissante qui culmine bientôt dans une onde orgasmique. Elle offre sa langue à sa bouche empressée; il ressent alors à nouveau un flot d'énergie envahir son sexe. Leurs mouvements sont lents et gracieux.

Au moment où elle perçoit le début de l'orgasme, elle respire profondément maintes fois, inondant tout son corps de l'onde orgasmique. Ses muscles anaux et vaginaux se contractent,

procurant de formidables sensations à son partenaire. A nouveau, il doit se maîtriser, mais il ne lui faut que quelques secondes pour atteindre le point de sauvegarde. Cette fois, l'intensité énergétique est montée d'un cran.

Pendant l'orgasme, elle bouge peu, pas de grands mouvements, ni de gémissements. Les seuls mouvements sont ses contractions internes. Elle attire son partenaire à elle et son énergie commence à jaillir en lui; il remue à peine, ne voulant rien perdre du cadeau raffiné qu'elle lui a offert.

Il se rend compte qu'elle comprime un point situé sous son pénis et bien qu'il ait un orgasme intense, son érection est toujours aussi ferme et il se sent plein d'énergie.

Puis elle se repose un moment, mais les choses n'en restent pas là. Il s'allonge sur le dos, et elle le chevauche, tandis qu'il bouge lentement, sans à-coups, juste assez pour maintenir son érection et pénétrer plus profondément en elle, comprimant davantage son clitoris. Elle commence alors à imprimer des mouvements de haut en bas tout en tâtonnant un peu pour trouver l'angle lui procurant la stimulation la plus forte, d'abord au niveau clitoridien, puis à celui du merveilleux point Kunda. Tous deux continuent à pratiquer les contractions anales. Il sent les étreintes rythmiques de sa partenaire qui massent son membre palpitant. Cette interaction dynamique l'entraîne dans une autre dimension.

Il ne peut en supporter davantage et cesse alors de bouger, elle en fait autant. Il respire profondément et sent diffuser l'énergie dans tout son corps, portée par le souffle. Puis il commence à psalmodier mentalement OM, OM, OM. Sa tête résonne de tintements qui rivalisent d'intensité avec l'explosion imminente que vont connaître ses organes génitaux. Ces deux concentrations d'énergie ne font plus qu'une tandis que son corps à lui est parcouru de vagues lumineuses successives.

Une fois son orgasme calmé, il regarde cette Déesse qui l'a transporté dans ces dimensions encore inexplorées, et dont l'énergie lui a donné l'élan suffisant pour se projeter dans ce Vide où il s'est senti vraiment chez lui.

Stupéfiés et reconnaissants de partager quelque chose qui dépasse l'existence, ils s'étreignent l'un l'autre et savourent cet instant d'éternité.

Remarque : Ce mécanisme se distingue de la transmutation par l'explosion énergétique intense et localisée au lieu de se diffuser dans le corps. L'énergie diffusée possède une intensité propre, mais qui se situe sur un plan plus subtil, et on l'apprécie davantage quand on se trouve dans un état favorable à la méditation.

Penser à autre chose. Comme nous l'avons dit plus haut, cette méthode consacrée par l'usage donne à la femme le sentiment d'être abandonnée, délaissée. En effet, elle sait très bien à quel moment son partenaire se trouve quelque part ailleurs en pensée. Or, le Tantrisme a pour première règle la présence à l'acte et sa conscience permanente ! L'attitude qui consiste à employer cette technique est inadmissible.

La méthode du pincement. A l'approche de l'orgasme, l'homme, pour le retarder, pince l'extrémité de son pénis. Il peut aussi essayer de le prolonger en alternant pincement et relâchement. Mais cette pratique très répandue est désagréable, inefficace et virtuellement dangereuse. **Elle est déconseillée.**

En effet, elle permet au sperme de pénétrer dans l'urètre. Or, si pour une raison ou pour une autre, l'homme n'éjacule pas, ce sperme remonte dans la vessie, où il risque d'entraîner une infection ou une prostatite. Une fois qu'il se trouve à l'intérieur du pénis, il doit être expulsé à l'extérieur. L'intérêt des techniques que nous conseillons est de prévenir ces inconvénients.

Pratiquer seul

Bien que cette leçon traite des techniques à pratiquer en couple, elles s'intègrent toutes également à une méditation autoérotique. En fait, il est plus aisé de les assimiler par soi-même, en l'absence de tout partenaire. La technique de stimulation ainsi que celle retardant l'orgasme et le prolongeant peuvent s'appliquer seul.

Toutes les méthodes de transmutation de l'énergie peuvent également être mises en œuvre de cette manière.

Pratiquer en couple

Le cours complet qui précède enseigne à le faire.

Conscience du ressenti

1. Se remémorer ses antécédents sexuels

Décrire par écrit et en détail les scénarios caractéristiques selon lesquels on procède – le cadre, les partenaires, les positions, le temps consacré. Il est important d'amener à la conscience ceux qui perdurent en tant qu'habitudes, et pour en faire une description écrite, il faut en avoir une idée très précise. Or, si on le fait à l'improviste, il est probable que ces scénarios apparaîtront bien flous, étant donné que nos instincts sexuels se sont trouvés dans l'obligation de continuer à s'exprimer sans qu'ils se superposent exactement à la conscience.

2. Ecrire son propre scénario

Imaginer qu'on écrit pour un magazine érotique, bien décidé à y présenter un rituel tantrique au lieu des sujets éculés qu'on trouve habituellement dans ces revues. Si quelqu'un trouve quelque chose de particulièrement raffiné, que cette personne ait l'amabilité de nous l'envoyer ; nous le ferons paraître dans notre Revue tantrique !

Il ne s'agit pas d'être un grand écrivain, mais de parvenir à visualiser très clairement le mécanisme des rapports sexuels considérés sous l'angle du Tantrisme. Si on ne réussit pas à le visualiser mentalement, on ne peut probablement pas le faire passer dans les actes, car ce qu'on peut visualiser, on peut le réaliser.

LEÇON 11

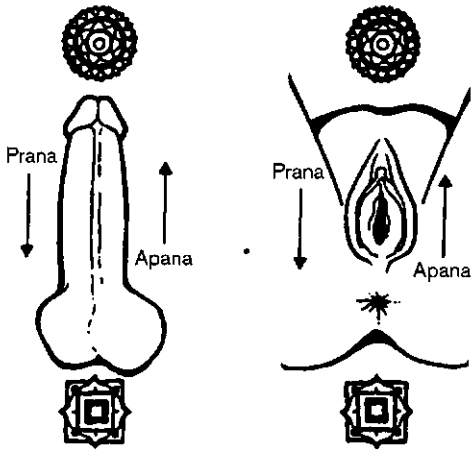
Positions et circuits énergétiques

Votre circuit énergétique personnel Soleil/Lune. En chaque être humain existe un circuit latent qui permet d'équilibrer les énergies solaire et lunaire. Chez un sujet non éduqué, ce circuit s'établit rarement et les deux énergies restent en déséquilibre (solaire ou lunaire).

Nous avons étudié l'énergie solaire qui passe par Pingala, le canal situé sur le côté droit de la colonne vertébrale. Il est également exact que l'énergie solaire parcourt de haut en bas la face postérieure du rachis (sens de l'écoulement du liquide céphalo-rachidien).

Nous avons aussi parlé de l'énergie lunaire qui passe par Ida, la voie subtile localisée sur le côté gauche du rachis. Il est vrai aussi que l'énergie lunaire parcourt la colonne vertébrale de bas en haut (encore dans le sens du liquide céphalorachidien).

Dans le Khéchari Mudra, le fait de relever la langue et de la presser en arrière contre le palais ferme ce circuit, pour peu que le couple corps/esprit soit suffisamment pur pour véhiculer l'énergie. Sa circulation dans cette boucle constitue l'essence même du Kriya Yoga et d'autres enseignements spirituels élaborés.



Les circuits Soleil/Lune génitaux. Les circuits énergétiques génitaux représentent, du point de vue symbolique et fonctionnel, les courants parcourant le corps entier.

Les testicules correspondent à Ida et Pingala, les canaux énergétiques lunaires et solaires ; lorsqu'ils sont convenablement stimulés, la circulation intérieure des flux Ida et Pingala est équilibrée.

Les lèvres représentent également Ida et Pingala ; elles ont d'ailleurs la même origine embryonnaire que le scrotum.

Le pénis est considéré dans les textes comme la Baguette de Vie de Muradanda, en honneur de l'énergie génératrice de vie qu'il exprime. Il correspond au canal Sushumna. Par la pratique du verrou périnéal, l'homme accumule l'énergie sous tension si bien que lorsqu'il éjacule, son pénis devient la voie par laquelle s'élance l'énergie Kundalini.

D'une manière identique, et à la faveur de la tension qui monte, Kundalini pourrait s'élancer dans sa colonne vertébrale. Chez l'homme, l'éjaculation correspond à une avant-première de ce qu'offre l'expérience de Kundalini, car les sensations sont presque identiques. Bien sûr, c'est aussi un piège : pour des sensations aussi agréables, l'homme est disposé à payer un prix énorme sur le plan énergétique. L'orgasme épuise sa réserve d'énergie Kundalini et lui interdit d'envisager cette expérience. S'il ne fait pas appel au Tantrisme, il est placé devant le dilemme consistant à choisir entre le plaisir immédiat de l'orgasme et se donner les moyens de faire connaître l'expérience de Kundalini. S'il pratique le Tantrisme, ce choix n'a plus de raison d'être : il préserve son capital énergétique sans renoncer au plaisir de l'orgasme.

Il existe cinq types d'énergie pranique, un pour chaque élément. Ajana, l'énergie terrestre, est commandée par le premier chakra ; c'est là qu'elle pénètre dans le corps et en ressort. L'extrémité du pénis est un point de pénétration pour l'énergie solaire, comme c'est le cas pour la zone coronale de la tête. Assis en plein soleil, on peut absorber son énergie par l'extrémité du pénis en associant visualisation et technique respiratoire, pour la canaliser vers les testicules où elle électrise le sperme.

Tandis qu'elle commence à circuler dans le pénis, l'énergie provoque une sensation de chaleur à son extrémité (soleil) et de fraîcheur à sa base (terre). Le verrou périnéal permet alors d'empêcher

Ajana de s'échapper et engendre une tension. Puis la masturbation et la technique respiratoire permettent de sentir le va-et-vient de l'énergie le long du cordon pénien, entre ses deux pôles.

C'est le point vital de Kundalini.

Le clitoris joue le même rôle que le pénis, son extrémité étant également de nature solaire. Là encore, le premier chakra fait office de porte d'entrée pour l'énergie terrestre. Le point localisé au niveau du périnée, qui correspond chez l'homme au premier chakra est, chez la femme, le point externe le plus proche de son premier chakra mais, comme nous l'avons constaté, le point exact est situé de 2,5 à 7,5 centimètres à l'intérieur du corps et peut être atteint directement par le vagin.

C'est pourquoi lorsqu'une femme a recours au verrou périnéal, elle doit faire appel à la fois à ses muscles vaginaux et anaux.

Le circuit Soleil/Lune du couple. Quand un couple s'unit consciemment, les deux partenaires mettent simultanément leurs énergies en mouvement. Leurs efforts conjoints s'avèrent beaucoup plus gratifiants que l'effort individuel. La confluence des deux psychismes en une seule pensée engendre une puissante énergie. Leur force et leur faiblesse se compensent. La femme absorbe facilement l'énergie magnétique par son chakra périnéal, et ce magnétisme attire vers le bas l'énergie électrique masculine produite à l'étage cérébral. L'équilibre énergétique au sein du couple homme/femme permet aux partenaires de la renvoyer dans un mouvement ascendant.

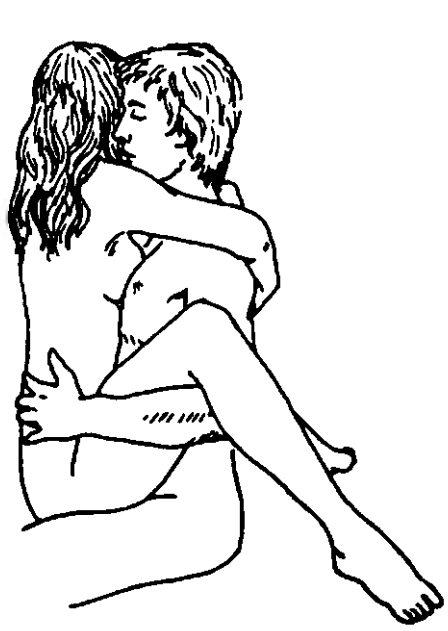
Chacun de nous réside dans un œuf aurique, un champ énergétique qui représente un pôle positif et un pôle négatif. Quand les partenaires s'unissent, ils ferment une

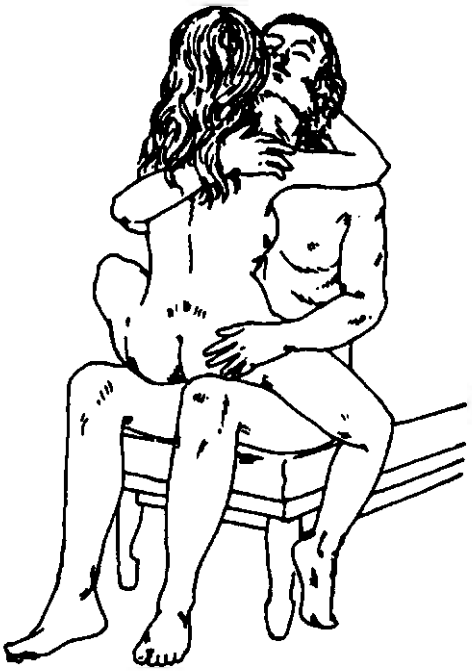
boucle énergétique qui enveloppe leur couple, comme c'est le cas pour le cosmos, et une fois que ce circuit est établi, il commence à vibrer, de même que les chakras se mettent en résonance selon leur fréquence individuelle.

Il existe différentes positions qui font circuler l'énergie de manières distinctes. On trouve, dans beaucoup de textes tantriques et dans l'art érotique, des positions coïtales qu'il est rigoureusement impossible aux Occidentaux de prendre.

Comme nous l'avons dit plus haut, les Indiens ont l'habitude de s'accroupir, aussi leur est-il aisé de prendre la posture du lotus. Or, une existence entière passée sur des chaises nous empêche de la prendre ; mais il ne faut pas se décourager.

Si on éprouve une gêne dans la posture classique Yab-Yum, (p. 183), les deux variantes suivantes sont aussi efficaces.





Dans le rapport sexuel tantrique, la colonne vertébrale doit rester relativement droite. Ainsi, lorsqu'on entame la Respiration du Cobra, l'énergie peut remonter le rachis sans rencontrer d'obstacle.

Les partenaires apprennent ensuite à établir entre eux un circuit énergétique cosmique.

Le circuit cardio-génital. Parallèlement à la polarité soleil/lune, il en existe une autre, essentielle dans le rapport sexuel : la polarisation cœur/circuit génital.

Chez la femme, les seins correspondent au pôle positif. C'est par eux qu'elle offre l'essence de sa féminité, pour exprimer sa Divinité intérieure. Tout comme leur lait nourrit son bébé, l'énergie qui émane de ses mamelons nourrit son partenaire. Une fois qu'elle a appris, par leur intermédiaire, à transmettre un flot d'énergie, son compagnon, s'il est sensible, perçoit la délicieuse chaleur de cette énergie qui l'inonde.

Mais l'homme n'ouvre pas facilement son cœur ; en effet, il éprouve le sentiment d'un grand danger à l'idée d'accueillir l'espace affectif. Aussi préfère-t-il contourner la sphère affective pour ne vivre sa sexualité qu'aux niveaux cérébral et génital. C'est là le problème majeur dans la bataille des sexes : la femme ne cesse d'insister pour que l'homme s'investisse sur le plan affectif, et lui évite de le faire en usant de tout stratagème à sa convenance.

La femme ne trouve son accomplissement que lorsqu'elle rencontre un accueil sans réserves ; elle doit donc inciter patiemment son compagnon à lui ouvrir son cœur. Elle peut procéder par frictions circulaires sur sa poitrine (pour stimuler le chakra cardiaque), stimuler les mamelons (bien que cela puisse lui déplaire s'il montre une grande résistance affective). Elle peut aussi projeter son amour au cœur de son partenaire chaque fois qu'ils s'étreignent. En dernier ressort, son armure tombera.

Quelle que soit l'époque ou le lieu, les sociétés pardonnent aux hommes qui s'adonnent aux rapports sexuels sans amour, se rendant compte que c'est dans leur nature. Mais elles se montrent universellement intolérantes envers les femmes qui ont le même comportement. Nous savons d'instinct que les efforts déployés par la femme pour que l'amour aboutisse à la maternité sont vitaux pour l'évolution de notre espèce, et lorsqu'elle n'accomplit pas sa tâche, l'homme doit s'abandonner à son énergie féminine ; il doit changer de polarité. Mais cela effraie la plupart d'entre eux ; ils ont été soigneusement éduqués à la virilité et à mépriser tout ce qui est quelque peu « efféminé ». Dans le Tantrisme, l'esprit « macho » doit céder. L'homme doit parvenir à apprécier, voire à vénérer les principes féminins, et être disposé à appréhender le monde sous cet angle.

Quand enfin le cœur de l'homme s'ouvre, cette énergie s'élance immédiatement dans son pénis, et il ressent l'excitation. En effet, il existe un lien direct entre le chakra du cœur et le centre sexuel.

Lorsque l'homme s'abandonne à l'énergie féminine pendant une période suffisamment longue, il est transformé et sa sexualité prend une dimension nouvelle.

Le pénis est le pôle positif de l'homme. C'est de là qu'est issue l'énergie qui constitue l'essence de sa masculinité. Il désire ardemment transmettre cette énergie, n'importe quand et n'importe où, mais là encore se pose le problème de l'accueil réservé à cette énergie. La femme a été conditionnée à craindre la grossesse, à considérer le sexe masculin comme un organe peu attirant, à s'offenser d'être son objet de plaisir.

Elle peut ne pas être consciente du pouvoir de connaissance qu'il représente. Les hommes veulent – et attendent encore – que la femme leur manifeste une attitude de vénération. Tous les films pornographiques existants (conçus pour répondre aux besoins masculins non assouvis) mettent en scène une femme qui adore et rend un véritable culte au pénis de son partenaire. Combien de femmes font cela dans la vie ?

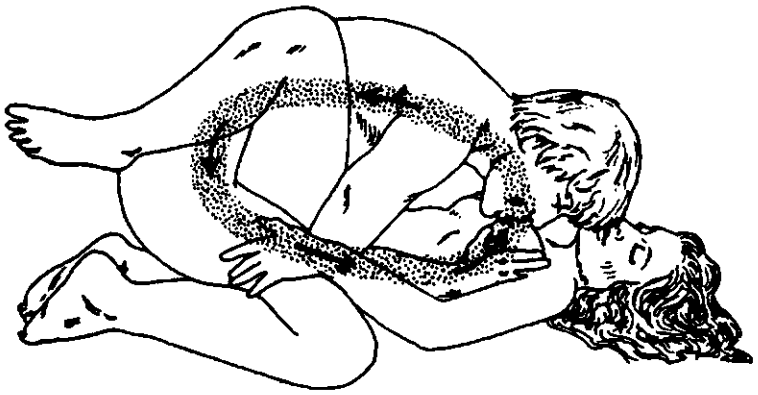
Lorsque la femme accueille cette énergie avec gratitude, son cœur s'ouvre encore davantage et l'énergie jaillit plus librement de ses seins. Une fois que ce circuit fonctionne, les deux partenaires connaissent un grand bonheur.

Devenir la Mère Divine est l'Ultime Destinée de la femme. Dès sa plus tendre enfance, la petite fille qui serre contre elle une poupée se prépare à être mère. En Inde, la cérémonie du mariage porte aussi l'espoir que l'épouse devienne une « mère » pour son mari à mesure que le couple vieillit. Combien d'hommes âgés parlent-ils de leur épouse comme d'une « mère » ?

Le plus profond désir de l'homme est de réintégrer cette Matrice Cosmique, objet de culte et d'adoration parmi les pratiquants du Tantrisme. Pour lui, l'acte sexuel incarne son désir de retrouver le confort de cette béatitude.

Pour que l'homme et la femme se réalisent, lui doit ouvrir son cœur et se laisser « nourrir » volontiers par elle, et elle doit incarner le grand Yoni qui s'ouvre, tel un lotus, pour l'accueillir.

Comment initialiser le circuit « cœur ». Etant donné qu'un homme a du mal à ouvrir son cœur à l'énergie féminine, l'exercice suivant est un excellent moyen de le rendre réceptif tout en calmant ses craintes.



Les partenaires se stimulent mutuellement, assez pour permettre la pénétration. L'homme doit laisser l'initiative à sa compagne pour qu'elle se place de telle façon que le corps de la verge frotte contre son point Kunda, là où elle reçoit l'énergie. Son partenaire prend en bouche l'un des mamelons de sa compagne et le suce, ce qui entraîne chez elle une production d'énergie accrue à cet endroit, puis s'accumule à l'étage génital à la faveur du verrou périnéal.

Lui peut alors placer sa main gauche (main réceptrice) sur l'autre mamelon pour éviter toute fuite énergétique.

Elle fait monter vers le cœur cette énergie portée par le souffle.

A l'expiration, elle la projette par ses mamelons vers son partenaire qui, s'il est sensible, perçoit une agréable bouffée d'énergie. La bouche n'étant pas une zone protégée, et sa première réaction instinctive étant la succion dispensatrice de nourriture, celui-ci peut recevoir l'énergie de cette manière.

A un certain moment, l'énergie peut avoir atteint une telle intensité que la femme désire la faire remonter en totalité plusieurs fois vers le Troisième Œil avant de connaître l'orgasme. C'est un moyen simple pour obtenir un orgasme merveilleux et durable.

Le perfectionnement dans la pratique du circuit «cœur»

① Les partenaires s'unissent dans la position Yab-Yum, en pressant leurs poitrines l'une contre l'autre, et en se tenant dans les bras l'un de l'autre.

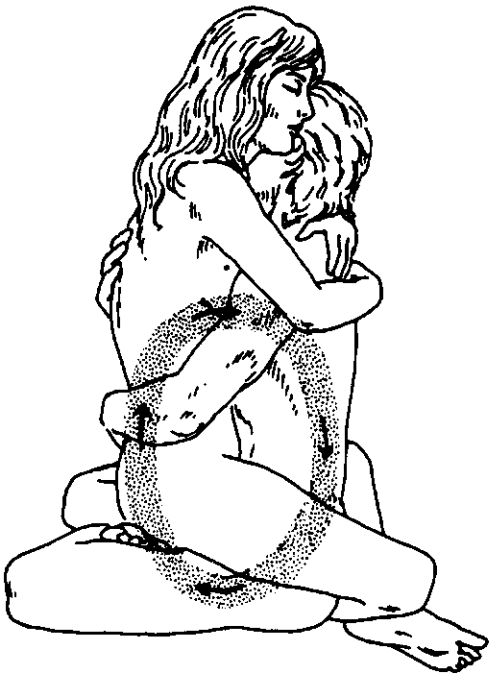
② Puis ils établissent mentalement entre eux des liaisons, d'abord au niveau des organes génitaux, puis au niveau du cœur en se représentant les chakras sous la forme de disques dorés, et

en augmentant leur diamètre pour que leur lumière enveloppe celle du disque de leur partenaire.

③ Ils commencent alors à faire circuler l'énergie entre eux tout en expirant, la femme projette l'énergie qui émane de son cœur. Simultanément, l'homme inspire et reçoit ainsi celle de sa compagne.

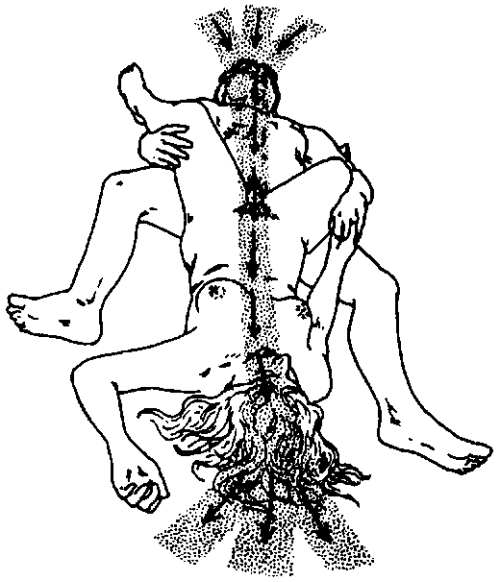
④ Tout en expirant, l'homme projette son énergie par le pénis et, simultanément, la femme inspire et reçoit cette énergie.

⑤ Continuer pendant cinq minutes. Les partenaires laissent leurs êtres se gonfler de gratitude, chacun étant conscient qu'un autre être est là et reçoit ce qu'il a à offrir.



Le sentiment de reconnaissance est réellement la clé qui ouvre le chakra du cœur. Le mot qui désigne cet état de grâce vient du latin «gratis», qui signifie «merci». Plus profonde est la gratitude réciproque éprouvée par les partenaires, ou celle ressentie à l'égard de l'Univers, plus leur cœur est ouvert et plus profond est le lien qui les unit. Il est possible de ressentir un orgasme au niveau du chakra cardiaque. Physiquement, la sensation s'apparente beaucoup à un orgasme corporel total, mais centré sur le cœur. Alors que la tonalité émotionnelle d'un orgasme classique est le plaisir, la tonalité orgastique du cœur est une joie irrésistible impossible à contenir. Il existe des techniques élaborées qui permettent de le provoquer, mais l'expérience que nous en avons s'est produite spontanément.

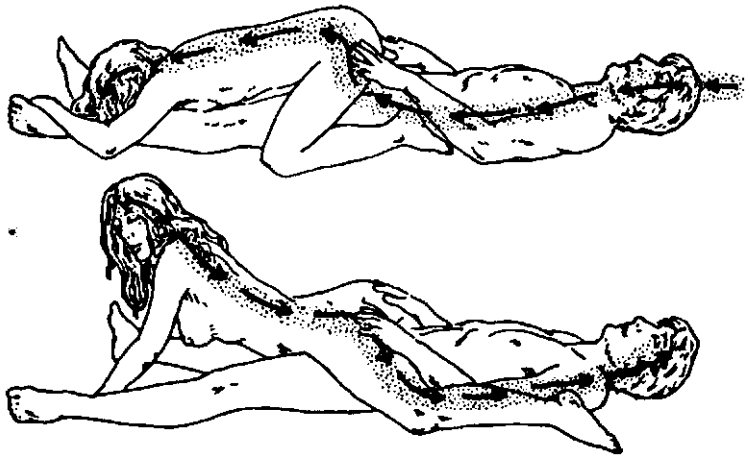
Le circuit cardio-génital



Allongés sur le dos. En adoptant cette position, les partenaires ouvrent les voies énergétiques de leurs corps. En s'allongeant ainsi sur le dos, on éprouve un sentiment de très grande détente. Il s'agit d'une position à faible niveau énergétique ; elle n'implique par ailleurs aucun mouvement de va-et-vient. L'homme peut ne pas réussir à maintenir son érection, mais cela n'a pas d'importance. L'énergie se disperse au sein du couple corps/esprit et non pas seulement à l'étage génital. Ce circuit est destiné au rajeunissement.

Les partenaires contractent leurs sphincters anaux. L'énergie de Shiva est absorbée sous l'effet de l'attraction exercée par le magnétisme de Shakti. La femme reçoit l'énergie masculine et la laisse parcourir son corps avant qu'elle ne regagne l'univers.

Le Mudra Prière. Tout en expirant, la femme baisse la tête pour permettre au sang d'affluer à son cerveau. Tandis qu'elle entame la Respiration du Cobra (ou la Respiration de Transmutation), l'énergie présente au niveau cérébral inonde son corps. Les contractions

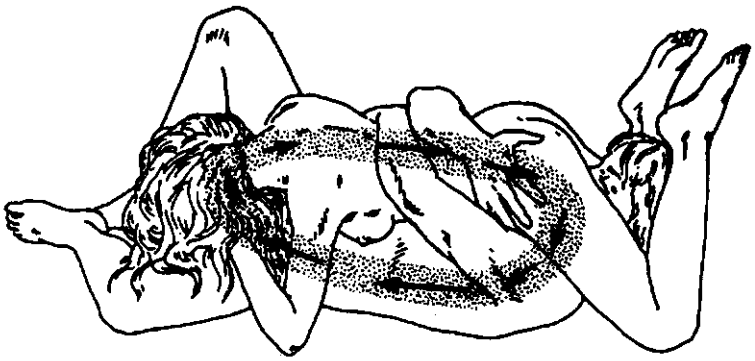


anales qu'elle exécute à l'inspiration stimulent son partenaire et lorsqu'elle les interrompt, il y a transfert d'énergie à l'homme.

Le rôle de ce dernier est passif. Il place un doigt sur l'anus de sa partenaire pour éviter toute perte d'énergie, tout en pratiquant l'Aswini Mudra et reçoit l'énergie terrestre qu'elle libère en lui. Lorsque cette énergie provoque une tension suffisante, il peut l'aborder en pratiquant la Respiration du Cobra (ou la Respiration de Transmutation).

Le circuit 6-9. La stimulation mutuelle par les caresses bucco-génitales établit un circuit qui inhibe la pulsion procréatrice. L'homme peut boire la rosée d'immortalité au moment où sa compagne l'émet. Ce circuit inverse la polarité de la femme: elle reçoit l'énergie par la bouche et la transmet par son sexe.

Dans cette position, ou allongés sur le côté, les partenaires peuvent se prodiguer mutuellement et sans difficulté des caresses bucco-génitales.



Pratiquer seul

1. Faire l'expérience du circuit génital en visualisant l'énergie dans son mouvement de va-et-vient au niveau des organes sexuels.

Naturellement, l'expérience est beaucoup plus aiguë si on associe visualisation et Respiration du Cobra. Si on n'est pas encore initié à cette technique, il est toujours possible de la pratiquer mentalement.

2. Dans la pratique individuelle, ce circuit correspond en fait à la Méditation Hong-Sau. Le lien devient évident quand on met en œuvre les deux mécanismes.

Pratiquer en couple

Mettre en œuvre le circuit cardiaque (initiation et perfectionnement), les circuits Mudra Prière, la position allongé sur le dos et le 6-9. Les partenaires essaient de percevoir la manière dont leurs psychismes se rejoignent pour orienter la circulation de l'énergie. Puis ils se détendent pour en suivre le parcours.

Conscience du ressenti

Prendre conscience des circuits énergétiques existant entre nous et autrui dans l'existence. Mettons-nous en harmonie avec ces échanges énergétiques par la voyance.

Si quelqu'un nous éveille sexuellement : prendre conscience d'un lien énergétique éventuel entre nous et cette personne au niveau du chakra sexuel.

Si quelqu'un nous domine ou si nous dominons : noter le cordon énergétique qui nous relie à autrui au niveau du troisième chakra.

Si nous aimons réellement quelqu'un : le courant énergétique qui s'établit entre les deux cœurs doit être perceptible.

Si un lien psychique très fort nous unit à autrui : celui qui s'établit au niveau d'Ajna (entre les sourcils) lorsque nous avons une discussion passionnante doit être perceptible.

ॐ

LEÇON 12

Le rite sacré de Maithuna

Maithuna, rite sacré, se pratique dans toutes les cultures évoluées, sous une forme ou sous une autre, et varie selon leurs traditions. C'est l'un des rituels les plus sacrés qu'on puisse partager ici-bas avec un autre être, et si son déroulement est couronné de succès, on peut connaître l'illumination en une seule expérience. Il est le moyen le plus efficace d'atteindre l'objectif assigné à cette voie.

Nous avons fourni au lecteur tous les instruments nécessaires pour fortifier ensemble ses corps physique et pranique. S'il a mis en pratique les techniques de préparation et s'il est prêt, ce rituel peut transformer sa conscience.

Beaucoup d'Occidentaux ne connaissent pas la signification symbolique de l'alliance. L'annulaire symbolise le sexe masculin (Lingam) et l'anneau le sexe féminin (Yoni). Passer l'anneau autour du doigt, c'est unir Shiva à Shakti qui ne font plus qu'un et beaucoup de cérémonies de mariage parlent des époux qui deviennent « une seule chair ». Ce rituel peut s'ouvrir sur l'union des corps physiques, se poursuivre par la communion des corps éthériques qui ne forment plus ensuite qu'un seul esprit, qui cède enfin la place à l'Esprit Universel.

Dans l'expérience mystique, nous savons que nous ne sommes qu'une petite goutte au sein de l'océan cosmique et que seul notre ego est le garant du sentiment d'individualité que nous éprouvons. L'ego, qui est perception du « Je » indépendant du « Tu », est la vraie barrière qui nous sépare de l'expérience amoureuse absolue. Plus l'ego est fort, plus l'harmonie avec autrui est difficile car nous sommes très attachés à notre individualité. Nous aimons juger, critiquer, manipuler et concurrencer les autres, de même que nous aimons nous comparer à eux et leur reprocher nos problèmes. Or, pour accéder à l'expérience mystique, il faut renoncer à tous ces jeux : l'harmonie est la négation de l'individualité. L'ego

doit mourir pour que nous puissions renaître à une conscience supérieure. Seul l'amour émerge du vide où le « Moi » et l'« Autre » n'existent pas.

L'androgynie est le principal objectif du Tantrisme. Le lecteur a appris les techniques permettant d'équilibrer les énergies masculine et féminine au sein du couple corps/esprit. (Quand Ida et Pingala sont en parfait équilibre, Kundalini s'élance dans Sushumna.) Lorsque les partenaires s'unissent par le coït, ils établissent un circuit énergétique dans lequel se compensent mutuellement les énergies au sein du couple corps/esprit de chacun d'eux. Généralement, l'énergie féminine est de nature lunaire et magnétique. De plus, la femme attire à elle les impulsions électriques solaires masculines. Lorsqu'elles sont réunies de manière délibérée, comme dans le coït, les polarités s'inversent : elle n'est plus exclusivement femme et il n'est plus exclusivement homme. Tandis qu'il devient plus passif, elle devient plus active. Normalement, dans un rapport sexuel tantrique, l'homme fait très peu de mouvements ; c'est Shakti (la femme) qui produit l'énergie. Ainsi, parviennent-ils ensemble au parfait équilibre. C'est à cet instant qu'une modification intervient dans leurs systèmes nerveux : leurs psychismes se calment, les structures égotiques s'effacent provisoirement, les partenaires se fondent l'un dans l'autre et dans le Cosmos.

La préparation du temple. Elle consiste en l'aménagement d'un espace particulier réservé au déroulement du rituel. Quand on médite au même endroit pendant un certain temps, on y crée un champ énergétique. Après y avoir pratiqué le rituel un certain nombre de fois, le simple fait de se trouver dans ce cadre déclenche les sécrétions sexuelles. Il faut toujours faire brûler le même encens, mais seulement du santal, du musc ou du patchouli. On éclaire la pièce d'une lumière tamisée provenant d'ampoules rouges, ambrées ou violettes. Il faut bien aérer la pièce, y faire régner une température confortable et se munir de deux coussins. On dresse alors un autel garni de deux chandelles rouges, décoré d'un vase de roses et sur lequel sont posés des portraits de maîtres spirituels pour lesquels on ressent une affi-

nité, ou des gravures qui évoquent une disposition spirituelle. S'ils ont la possibilité de se les procurer et si ces objets ont une signification pour eux, les pratiquants peuvent ajouter cette touche d'élégance que sont la cloche rituelle et son *dorje* ou une boule musicale. Il faut se ménager au moins plusieurs heures d'affilée, et si possible la journée entière.

La préparation du repas rituel. On dispose sur un joli plateau des mets composés de viande ou de poisson cuits présentés en bouchées, des petits gâteaux secs, une carafe de vin, deux petits verres et des graines de cardamome. Puis on pose le tout près des coussins où l'on va s'asseoir.

La préparation du corps. On ne doit pas la négliger, car on risque d'être délaissé par la poussée d'énergie. Nous supposons que le lecteur a pratiqué auparavant les exercices suivants : Kirana Kriyas, Pranayama, Bandhas, Mudras, les méditations Yantra/Mantra, le Hong-Sau et la Respiration de Transmutation, cela pendant plusieurs mois. Ce jour-là, les partenaires accomplissent un Sadhana particulièrement lent.

Ils prennent alors un bain chaud pour que leurs corps soient parfaitement propres ; si la baignoire est suffisamment grande, ils peuvent le prendre ensemble. S'ils le supportent : prendre un bain brûlant et poursuivre par un froid, ils profitent alors d'une forte charge énergétique. Qu'ils se trempent dans l'eau chaude puis immédiatement dans l'eau froide, crée ensuite des étincelles entre eux, quand ils s'approchent l'un de l'autre !

Ils prennent alors tout leur temps pour se masser le corps avec des huiles parfumées, tout en réservant pour le rite de Maithuna une fragrance particulière qui éveillera leur passion au cours des rituels ultérieurs. L'homme se parfumera au musc et la femme au patchouli parce que ce sont les senteurs les plus érotogènes, celles qui rappellent le plus les sécrétions sexuelles.

Leurs vêtements seront de fibres naturelles. En effet, les textiles synthétiques perturbent l'écoulement de l'énergie. La femme portera une robe de la couleur de l'hibiscus, la fleur qui symbolise le Tantrisme.

Dans l'art tantrique, les amants sont couverts de bijoux. Cela répond à deux préoccupations : d'abord, porter de royaux atours inspire une attitude de vénération et nous change des rôles que nous jouons dans la vie ordinaire ; ensuite, on peut mettre à profit les vibrations de métaux et de pierres purs pour amplifier l'énergie des partenaires. L'énergie solaire est produite par l'or pur, et on associe celle qui est lunaire à l'argent. Quand les amants s'enlacent, les énergies s'équilibrent. Le cuivre représente la terre. Les trois métaux réunis forment des triangles énergétiques, et si on les porte en bracelet, celui-ci contribue à l'activation des cinq énergies praniques de l'organisme. La femme porte un anneau au petit orteil ou au petit doigt parce qu'il est en liaison directe avec son clitoris.

Le rituel du sable. C'est, en Inde, une manière traditionnelle de dresser une barrière protectrice autour du temple rituel. Tout en psalmodiant le Mantra OM SHIVA HUM, Shiva (l'homme) trace un cercle de sable pour isoler la zone où ils se trouvent, pour retenir les énergies produites et empêcher l'intrusion des énergies étrangères. Si on se sent plus à l'aise en élevant un mur de lumière blanche autour de cet espace, l'effet obtenu sera le même. Il est impératif de se sentir en sécurité car dans le rite de Maithuna, on est totalement réceptif à son Karma. Tandis que l'énergie commence à faire vibrer les circuits énergétiques, les psychés des deux partenaires s'ouvrent simultanément. Lorsque l'homme en a terminé, il s'assoit en méditation et attend que Shakti fasse son entrée.

Shiva et Shakti. Elle pénètre alors très lentement avec majesté dans la pièce et tandis que leurs regards se croisent, chacun reconnaît la qualité divine de l'autre. Tout au long du rituel, ils ne cesseront de se considérer comme les incarnations respectives des principes Shiva et Shakti qui résident en eux. Ils doivent laisser de côté les conflits terre-à-terre qui perturbent leur relation ; ils vivent en effet cette parenthèse temporelle non avec la personnalité terrestre de leur partenaire, mais avec son essence divine. Or, pour qu'ils la reconnaissent mutuellement ils doivent d'abord être capables de la reconnaître en eux-mêmes, individuellement.

Le repas rituel. Chaque détail de ce cérémonial sacré possède une signification symbolique car, ensemble, ils représentent l'Univers. Pour les Indiens, ce rituel tenait lieu autrefois de thérapie de choc : manger de la viande, du poisson, des graines aphrodisiaques, boire du vin et avoir des rapports sexuels. La viande représente le monde animal dont nous sommes issus. L'homme donne d'abord à la femme un petit morceau de viande qu'il dépose dans sa bouche en commençant à psalmodier le Mantra « Pat ». Il s'agit d'une technique destinée à imprégner de son énergie la bouchée de viande et le corps de sa compagne. A son tour celle-ci dépose un morceau dans la bouche de son partenaire en prononçant le même Mantra. Ils prennent alors une petite gorgée de vin – qui symbolise le sang de la vie. En prenant part à ce rituel du « sang », ils unissent leurs deux systèmes nerveux. Puis avec modération, le vin lève les inhibitions et élève la conscience.

Le poisson symbolise l'énergie sexuelle présente dans nos corps, l'élément aqueux. Tout en psalmodiant le Mantra, ils s'en offrent mutuellement un petit morceau, puis partagent à nouveau une gorgée de vin. Chaque étape est ponctuée par la méditation. Il faut être conscient de ce qu'on fait. En ingérant chaque morceau de viande ou de poisson, on doit être pleinement conscient de son goût afin que chaque bouchée acquière une saveur divine. Le Tantrisme met les cinq sens à contribution, et chacun d'eux entraîne un net dépassement de soi s'il est mis en œuvre consciemment.

La graine symbolise la terre. Les deux partenaires mangent et boivent de petites gorgées de vin. Puis ils ouvrent une graine de cardamome, dont les deux moitiés symbolisent le masculin et le féminin d'un être à part entière. Elle adoucit également l'haleine et procure une exaltation naturelle.

La méthode tantrique de transfert énergétique. Shiva projette son énergie en Shakti, et celle-ci lui projette la sienne pour réaliser l'équilibre. Ils prononcent les mots efficaces pour invoquer la conscience de Shiva afin qu'elle se révèle.

① S'asseoir en prenant une posture confortable, nus et genoux l'un contre l'autre.

② Visualiser un cercle lumineux doré d'un diamètre égal à celui du pouce et de l'index joints, et placer un point rouge brillant (Bindu) à l'intérieur.

Pour favoriser la concentration au cours des étapes suivantes, appliquer une goutte d'huile sur chaque partie du corps concernée tout en psalmodiant le Mantra adéquat. Shiva (l'homme) en applique le premier sur son corps, puis c'est au tour de Shakti (la femme).

③ Toucher le Troisième Œil et projeter l'image du cercle vers le ou la partenaire en psalmodiant OM-SHIVA-HUM.
④ Toucher le lobe de l'oreille droite. Psalmodier SHIVA-HUM (pour activer Ida).
⑤ Toucher le lobe de l'oreille gauche. Psalmodier OM-SHIVA-HUM (pour activer Pingala).
⑥ Toucher le mamelon gauche et psalmodier OM-SHIVA-HUM.
⑦ Toucher le mamelon droit et psalmodier OM-SHIVA-HUM.
⑧ Toucher le nombril. Psalmodier OM-SHIVA-HUM.
⑨ Toucher le clitoris (ou le pénis). Psalmodier OM-SHIVA-HUM. Puis rendre honneur au Yoni ou au Lingam Divin.

Quand les partenaires ont terminé, ils s'allongent ensemble (Shakti au-dessus), réceptifs à l'énergie qui les unit l'un à l'autre.

Les préliminaires. Maintenant, ils se perdent dans les préliminaires, en une succession d'attouchements, de baisers, de succions et ils se stimulent de toutes les manières qui leur conviennent. Ils continuent pendant une demi-heure ou jusqu'à ce que la tension sexuelle soit suffisante, sans toutefois la laisser s'accumuler, puis ils la transmutent partout dans leurs corps.

Le Nadabrahma

① On fait brûler quatre petites chandelles et un peu d'encens, de patchouli ou de santal, parfums qu'il faut préférer à tous les autres.
② S'asseoir l'un en face de l'autre, nus en se tenant les mains et en les croisant.
③ Se couvrir totalement d'un drap.
④ Fermer les yeux et commencer à bourdonner ensemble pendant dix minutes. Au bout d'une ou deux minutes, respiration et bourdonnement se confondent.

⑤ A la faveur du bourdonnement, les partenaires sentent leurs énergies fusionner.
⑥ Au bout d'environ dix minutes, ils sont prêts à entamer l'Union Sacrée et à prendre la position classique Yab-Yum. L'homme fait alors glisser doucement son Lingam de telle sorte qu'il la pénètre profondément, tandis que le Yoni de sa partenaire palpite en signe d'accueil. Ils adoptent alors un rythme de va-et-vient très lent.
⑦ Ils poursuivent ce va-et-vient jusqu'au seuil de l'orgasme, moment où ils pratiquent le Baiser tantrique pour synchroniser leurs hémisphères cérébraux afin de n'être plus qu'un.

Le Baiser tantrique

① Les partenaires s'unissent dans la position assise Yab-Yum ; et pratiquent le Khéchari Mudra en inspirant profondément par la bouche.
② Ils poursuivent par le verrou mentonnier, simplement pour emprisonner l'énergie et mettre leurs fronts en contact tout en se concentrant sur le Troisième Œil.
③ Ils contractent trois fois leurs sphincters anaux.
④ Puis ils se redressent et absorbent une bouffée d'air qui pénètre dans le Centre Ajna.
⑤ Enfin, ils expirent en psalmodiant EE-AH-OH tandis que l'énergie descend dans leurs corps.

Le Baiser tantrique provoque une expérience psychique qui se manifeste par une lumière bleue ou blanche. Quand on expire, on sent une vague d'énergie qui parcourt la colonne vertébrale de haut en bas. Cette méthode équilibre les énergies solaire et lunaire par un procédé qui neutralise les polarités pour permettre aux partenaires de se fondre dans l'Unité Universelle Absolue.

Le Baiser tantrique

Le Baiser tantrique est une posture de salut yonique dans laquelle deux personnes font reposer leurs fronts l'un contre l'autre avant de méditer conjointement. Il peut se pratiquer debout, en position allongée, ou assis dans la posture Yab-Yum (enlacement).

Le contact des fronts humides synchronise les ondes cérébrales, de même que l'enlacement et l'empathie mutuelle synchronisent les pulsions cardiaques. Or, il existe un lien indiscutable entre ces deux synchronisations et la PSE (Perception Sensorielle Etendue). Le fait, pour les partenaires, de s'humecter le front améliore la conduction. Le baiser psycho-spirituel est bénéfique à la santé. En mettant à profit la photographie par effet Kirlian, Thelma Moss a montré que les deux personnes éprouvent l'une pour l'autre une sympathie chaleureuse émettant des flux d'énergie qui les atteignent toutes les deux et qui fusionnent parfois pour ne donner plus qu'une seule image. Tout comme il existe une naissance physique conditionnée par la rencontre de deux graines, il existe une naissance psycho-spirituelle qui se produit lorsque deux personnes pensent ensemble. Les bienfaits pour la santé proviennent d'une détente et d'un sentiment de sécurité joyeuse qui, par le truchement du subconscient, persuadent le corps que la vie vaut la peine d'être vécue. La pratique de la joie vécue au quotidien favorise l'autopurification et la longévité. La qualité de vie s'en trouve également améliorée, car la joie est contagieuse et propice à un fonctionnement social productif.

La pratique du Baiser tantrique est la source d'un autre bienfait important: avec de l'entraînement, il instaure une forme de communication télépathique. Mais la patience s'impose, car un petit moment est nécessaire pour que les partenaires apprennent mutuellement leur langage.

Baiser tantrique et évolution humaine

Le baiser psycho-sexuel transcende les aléas génétiques de la procréation et permet aux parents de concevoir un être humain sain et évolué (de HU-MAN = esprit de lumière). La répétition du Baiser tantrique avant la conception permet aux gonades de préparer des graines harmonieuses. Pratiqué après un rapport sexuel, il peut déterminer la qualité des spermatozoïdes par un mécanisme psychocinétique, de telle sorte que ce soit le plus résistant qui féconde l'ovule. Après la conception, il favorise un meilleur développement embryonnaire.

En nous concentrant sur les caractères souhaités chez l'enfant, nous pouvons créer un être HU-MAN supérieur. La génétique de l'amour psychocinétique est plus sûre et plus précise dans son orientation que les techniques de manipulation génétiques actuelles par ADN recombinant. Etendu à l'ensemble de la société, le Baiser tantrique diminuerait la fréquence des malformations néonatales et, d'un point de vue général, conduirait à une population plus heureuse, en meilleure santé et ayant une espérance de vie accrue.

Le rite de Maithuna dans le Tantrisme. En se mettant en harmonie sur des plans encore plus subtils, notre Couple Sacré est maintenant prêt à absorber la dernière étape.

Shakti s'allonge sur le dos et Shiva s'allonge près d'elle sur le côté gauche.

Elle met sa jambe gauche entre les jambes de son compagnon et passe sa jambe droite par-dessus la hanche de celui-ci pour les placer confortablement en ciseaux.

L'homme introduit son Lingam dans le Yoni de la femme.

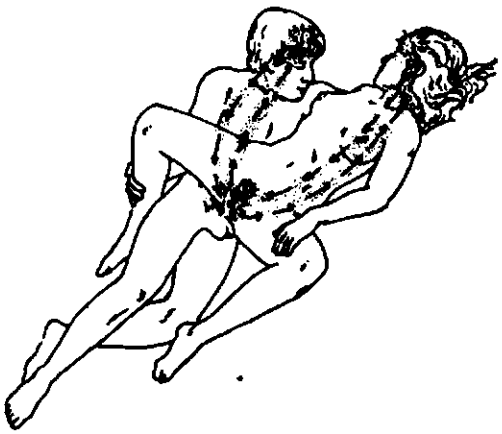
Ils n'exécutent aucun autre mouvement, mais accordent toute leur attention à la méditation.

Leur respiration prend son rythme normal.

Tous deux visualisent un disque lumineux qui baigne leurs sexes.

Faisant fonctionner leurs deux psychismes à l'unisson, ils entament la Respiration du Cobra.

ॐ



Tandis que Shiva expire profondément, il s'imagine chassant l'énergie lumineuse de son centre sexuel pour lui faire parcourir le corps avant qu'elle n'atteigne sa zone coronale.

En même temps, Shakti inspire profondément tout en imaginant qu'elle fait monter l'énergie de son centre sexuel vers son chakra coronal.

Shiva inspire tout en ramenant à son centre sexuel l'énergie de la zone coronale de sa poitrine et en la faisant passer par son centre sexuel avant de la faire remonter à son propre chakra coronal.

Shakti expire en imaginant que le flux d'énergie provenant de sa zone coronale passe par les deux centres sexuels avant de monter vers la zone coronale de Shiva.

L'un inspire et l'autre expire tandis que l'énergie va et vient entre eux.

Après avoir fait aller et venir l'énergie pendant plusieurs minutes, les partenaires se mettent en harmonie avec leurs sensations corporelles. Puis ils entrent dans un état de méditation qui se prolonge trente à trente-cinq minutes.

A ce moment, si l'énergie circule librement, une transformation se produit dans leurs systèmes nerveux tandis que les ondes d'un plaisir extatique parcourent leurs corps.

Un éclair de conscience aveuglant jaillit alors que l'énergie de Shakti investit la conscience de Shiva en un instant intemporel, dans l'éternel présent, au-delà des sens et de l'esprit, absorbé par l'infinie Vérité qui passe tout entendement, où il n'y a plus d'amants, où il n'y a plus qu'amour.

Conclusion

Le lecteur a appris dans ce cours certains des «secrets» fondamentaux du Kriya Yoga tantrique à propos des centres énergétiques corporels et des énergies internes et externes qui s'offrent à nous pour que nous les utilisions. Il a maintenant une connaissance suffisante de ce domaine pour le mettre à profit dans sa vie quotidienne.

Par la mise en pratique des méthodes proposées par le Kriya Yoga tantrique, on peut aussi acquérir et développer des pouvoirs de guérison et des facultés psychiques, mais aussi faire l'expérience d'autres aptitudes attribuées aux yogis. La seule condition pour y parvenir est l'obligation de pratiquer.

Dans l'Ordre Saraswati, nous honorons Saraswati, déesse du savoir, des arts, de la musique et de la prospérité. Les techniques que nous enseignons apportent au lecteur une créativité à laquelle il n'aurait jamais cru devoir accéder. En effet, la transmutation de l'énergie sexuelle par la Respiration du Cobra stimule les lobes frontaux du cerveau où la créativité prend sa source. Nos élèves constatent soudain qu'ils écrivent des partitions musicales et des poésies, qu'ils se passionnent pour la peinture ou brûlent de vivre d'autres aventures.

L'ultime profit qu'on peut tirer de ces techniques est l'aptitude de s'intégrer au courant vital universel, à se détendre face à l'adversité, relever les défis avec calme et sérénité, et accéder enfin à une compréhension interne des lois de l'existence. Il se peut qu'alors, non seulement on se mette à l'écoute des mystères de la vie, mais qu'on s'en nourrisse pour devenir consciemment un rouage du tout au lieu de se sentir ballottés de-ci de-là au gré des inévitables affres de l'existence.

On peut devenir son propre diseur de bonne aventure, son guérisseur ou encore son conseiller psychologique personnel. Là où on n'a rencontré que le chagrin ou la déception dans ses relations,

on peut développer réellement son aptitude à « vivre et laisser vivre », à comprendre comment les autres s'inscrivent dans la trame des évènements, enfin à laisser les choses suivre leur cours.

Quand nous sommes capables de nous intégrer au courant vital, la vie s'écoule avec nous. La réussite arrive plus facilement et les échecs n'ont plus l'effet dévastateur qu'ils avaient auparavant. Enfin, l'échec se produit beaucoup moins fréquemment parce que nous disposons des outils qui nous permettent de distinguer plus clairement où se situent les pièges de l'existence – et où les arcs-en-ciel apparaissent.

Glossaire

La prononciation en sanscrit: a = h, e = eh, i = ee, o = oh, u = ou; habituellement le «h» est muet sauf dans «sh».

Agni : Dieu du feu dans le panthéon hindou.
Ajna : Sixième chakra ; on l'appelle le Troisième Œil. Ce centre correspond à l'objectivité.
Anahata : Quatrième chakra, situé au niveau du cœur, et centre de l'objectivité.
Apana : Aspect excrétoire des cinq Pranas.
Asana : Posture de Hatha Yoga.
Atman : Essence (âme) de la perfection cachée en chaque être.

Bandha : Blocage (verrou) musculaire.
Biji : Sonorités créatrices.
Bindu : Etat de conscience équilibrée ; chakra lunaire ; point de la zone coronale de la tête où l'âme pénètre dans le corps et en ressort ; centre de la carte représentant un Yantra ; goutte de sperme.
Bulbe rachidien : Zone du corps (nuque) où se rejoignent la colonne vertébrale et le cerveau.

Chakra : Littéralement, c'est une «roue». Il s'agit de centres astraux, et non de centres physiques vitaux du corps, dont la position correspond à celle des glandes endocrines, et qui sont répartis le long de la colonne vertébrale.

Gourou : Celui qui dissipe l'ignorance. Professeur.
Gyana Mudra : Symbole de sagesse. Dans cette posture, l'extrémité de l'index (des deux mains) est en contact avec la base ou l'extrémité du pouce.

Hamsa : Le cygne, symbole de libération spirituelle.
Hong-Sau : «Je suis Il».

Hatha : Il s'agit, en sanscrit, des racines « ha » et « tha » réunies, qui signifient respectivement soleil et lune. Symbole de l'âme et du corps de l'être humain.

Ida : Latéralisation gauche ou pôle négatif des trois principaux Nâdis, qui suit un trajet parallèle à Sushumna – situé dans la colonne vertébrale – à l'opposé de Pingala.

Jalandhara Bandha : Verrou mentonnier.

Khéchari Mudra : Posture dans laquelle la langue est recourbée en arrière vers la gorge pour fermer les orifices des fosses nasales, du pharynx et de la trachée.
Kriya : Processus de purification interne ; action.
Kundalini : L'énergie cosmique qui active la conscience.

Lingam : Organe sexuel masculin.

Maha : Grand.
Maithuna : Coït.
Manipura : Troisième chakra, situé au niveau du plexus solaire. Ce centre représente la puissance, le pouvoir.
Mantra : Mot utilisé en raison de son influence vibratoire sur l'être humain.
Maya : Illusion.
Mudra : Position des doigts ou des membres destinés à stimuler ou à relier entre eux les courants électriques de l'organisme.
Muladhara : Premier chakra, situé à la base de la colonne vertébrale. Ce centre symbolise l'instinct de survie.

Nâdis : Voies (canaux) astrales qui correspondent aux nerfs du corps humain.
Nirvana : Extinction de la volonté du moi.

Pingala : Latéralisation droite ou pôle positif des trois principaux Nâdis.
Prana : C'est la force vitale universelle que le corps absorbe à partir de l'air et des aliments naturels. Energie vitale de l'être humain.
Pranayama : Exercices de Yoga destinés à la maîtrise de l'énergie.

Sahasrara : Septième chakra, situé au sommet de la tête. C'est le Lotus aux Mille Pétales symbolisant la conscience cosmique.
Samadhi : Méditation profonde. Recueillement.
Samarasa : Supraconscience. Appelé aussi Conscience Cosmique.
Samskara : Empreinte mentale profonde laissée par le vécu.
Shakti : Caractère féminin de Kundalini.
Shiva : Caractère masculin de Kundalini.
Siddhi : Faculté paranormale.
Sushumna : Axe central des principaux Nâdis, par lequel se manifeste l'illumination. Il correspond à la moelle épinière, située au centre de la colonne vertébrale.
Sutra : Recueil de pensées exprimées de manière laconique.
Svadhisthana : Second chakra, situé au niveau des organes sexuels. Ce centre symbolise l'excitation et l'énergie sexuelles.

Uddiyana Bandha : Verrou (blocage) abdominal.

Vajroli Bandha : Blocage faisant appel à la tension sexuelle des organes génitaux.
Vasana : Habitudes, désirs et inclinations.
Vishuddi : Cinquième chakra, situé au niveau de la gorge. Il symbolise la créativité et la communication.

Yantra : Représentation visuelle de fréquences vibratoires.
Yoga : S'unir dans le coït.
Yoni : Organe sexuel féminin.
Yuga : Age ou ère. Nous sommes dans l'ère de Kali.

Les auteurs

Sunyata Saraswati, depuis 35 ans, étudie et met en pratique l'enseignement des quatre écoles de Tantrisme sous la direction de maîtres indiens, népalais, chinois, péruviens, égyptiens et européens. Il a acquis une connaissance approfondie de la philosophie qui sous-entend les arts martiaux, de différentes méthodes gymniques ainsi que des mécanismes de guérison. Il est probable qu'aucun aspect de la théorie et de la pratique ésotériques n'a échappé à son exploration. Ses études l'ont amené à un stade si avancé que ses maîtres en nombreuses disciplines lui ont permis d'enseigner.

Sunyata a tiré la substance de l'enseignement dispensé par ces différentes écoles pour proposer une méthode pratique de développement physique, psychique et spirituel. Par la mise en œuvre de certaines des techniques les plus efficaces connues de l'humanité, ses élèves font de rapides progrès.

Son allure juvénile dément ses cinquante-huit ans et prouve l'effet rajeunissant de son enseignement sur le corps, le psychisme et l'esprit.

Par ailleurs, Sunyata est un artiste doué qui se spécialise dans les peintures qui traduisent les dimensions cosmiques de son enseignement. Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages traitant divers aspects du Tantrisme. Parmi ses activités, il faut noter qu'il a été le fondateur et le directeur de l'Institut de Recherches pour l'Après Nouvel Age, Hollywood, Californie ; de l'Association de Yoga tantrique Kriya Jyoti, Los Angeles, Californie ; et de l'Institut de Kriya pour les Sciences tantriques, Sedona Arizona.

Bodhi Avinasha a passé sa vie en studieuses recherches spirituelles, faisant ainsi l'expérience qui consistait à proposer le développement humain à l'Occident. Elle a obtenu un doctorat de psychologie clinique sur le sujet suivant : Le Souffle, passerelle vers l'Inconscient.

En tant que sannyasin de Bhagwan Shree Rajneesh, un maître du Tantrisme parmi les plus avancés, elle s'est initiée en profondeur à cette alliance de psychologie et de mysticisme si particulière à celui-ci, formation qui l'a transformée.

C'est par ailleurs une pianiste classique accomplie. Son caractère pragmatique apporte les connaissances qui complètent les sommets spirituels atteints par Sunyata.

Pratiques tantriques

19 Leçon 1. L'illumination par le Kriya Yoga tantrique
35 La stimulation par le Kriya
35 Séquence A. – Pour stimuler les muscles
35 Séquence B. – Pour dégager les poumons
36 Séquence C. – Pour stimuler l'organisme et atteindre Bindu
37 Séquence D. – L'autosuggestion
37 Séquence E. – Le Yoga Nidra
37 Présence à la stimulation sensorielle
38 La Conscience Témoin

41 Leçon 2. La respiration et l'énergie pranique
48 Stimulation de Shakti
48 Préparation à la Respiration Totale
50 Technique de la Respiration Totale
51 Le Prana Mudra
53 Le Prana Mudra pour les couples
53 La lecture du corps énergétique
54 La Respiration Totale comme moyen de différer l'orgasme

57 Leçon 3. Les Asanas – Charger le corps en énergie pranique
59 Le Kirana Kriya
62 La respiration purificatrice
62 La respiration de recharge
63 Les Kirana Kriyas pour les couples
63 Les Asanas considérés comme positions coïtales
63 Le coup de foudre
64 Le massage Anahata
65 L'harmonisation du Troisième Œil

67 Leçon 4. L'unité cosmique des contraires
72 Réaliser l'équilibre
74 Les Nâdis Kriyas
75 La méditation Shiva-Shakti
75 Séquence A – OM, ou la Respiration du Yoga
76 Séquence B. – Nâdi Soghana – La Respiration Unificatrice
77 Séquence C. – La méditation Yoni Mudra
77 Perfectionnement en méditation Shiva/Shakti
80 L'orgasme absolu

81 Leçon 5. Kundalini et la Respiration du Cobra
89 Maîtrise de Kundalini par le Pranayama
91 Le Prana Mudra de perfectionnement
91 Le massage de Kundalini

95 Leçon 6. L'éveil des chakras
107 La méditation Yantra sur les chakras
107 Le massage érotique (énergétisation des chakras)

111 Leçon 7. Le Kaya Kalpa tantrique, méthode de rajeunissement
115 Exécution des postures de rajeunissement
119 La méditation OM-AH-HUM
120 La charge énergétique des chakras par le massage

123 Leçon 8. Méditation et Mantra
123 Les Mantras OM et EE
126 La méthode de Khéchari Mudra
128 La méditation Hong-Sau
134 Différer l'orgasme par la technique de Hong-Sau

137 Leçon 9. Produire et sublimer l'énergie sexuelle
153 Les stimulants psycho-sexuels
153 Les Bandhas: Les verrous énergétiques
153 Les Mudras Aswini et Vajroli
153 La masturbation créatrice et la transmutation énergétique
154 Transmuter l'énergie au cours des rapports sexuels
154 Pratiquer l'Aswini Mudra dans les positions coïtales

157 Leçon 10. Stimulation sexuelle et orgasme différé
165 La stimulation
166 Les expériences sensorielles
168 La stimulation physique
169 La langue et les lèvres
170 Les seins
170 Les organes sexuels
175 Techniques pour retarder l'orgasme
177 L'orgasme intérieur
178 Scénario pour deux

183 Leçon 11. Positions et circuits énergétiques
183 Le circuit énergétique personnel Soleil/Lune
183 Les circuits Soleil/Lune génitaux
185 Le circuit Soleil/Lune du couple
188 Comment initialiser le circuit «cœur»
189 Le perfectionnement dans la pratique du circuit «cœur»
191 Allongés sur le dos
191 Le Mudra Prière
192 Le circuit 6-9

195 Leçon 12. Le rite sacré de Maithuna
199 La méthode tantrique de transfert énergétique
200 Les préliminaires
200 Le Nadabrahma
201 Le Baiser tantrique
203 Le rite de Maithuna dans le Tantrisme

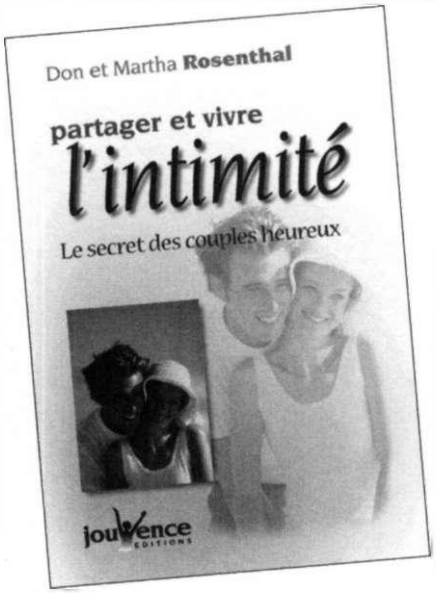
205 Conclusion

Notes personnelles

Notes personnelles

Notes personnelles

Notes personnelles



• Partager et vivre l'intimité

Don & Martha Rosenthal

Le secret des couples heureux

Vivre dans l'intimité réveille nos plus profondes turbulences intérieures, celles qui remontent à notre enfance. Celles et ceux qui sauront dépasser ces sentiments négatifs pourront faire l'expérience d'une communion intime qui s'épanouit dans le temps, dure longtemps et enrichit les deux partenaires.

216 pages • 19 € / 32 CHF

• Mais tu ne m'avais jamais dit ça !

Carolle & Serge Vidal-Graf

La communication intime dans le couple

Ce livre étonnant s'adresse à tous les couples qui souhaitent apprendre à améliorer leur sexualité en en parlant ouvertement. Pour une grande majorité des couples, la communication sexuelle intime reste encore une réelle difficulté qu'il est pourtant possible de surmonter.

176 pages • 15,90 € / 28 CHF

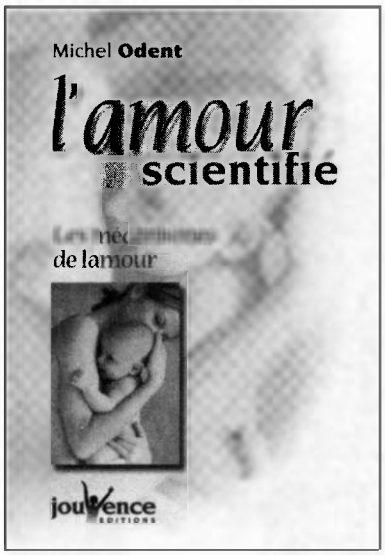
• Sexualité épanouie

Dr Raymond Abrezol

L'approche sophrologique

L'acte d'amour authentique est un acte d'intelligence, d'intuition qui conduit à un renouveau, à une fusion parfaite et à la béatitude. Mais la sexualité de l'homme et de la femme souffre de nombreux obstacles, dus à des troubles physiques, relationnels ou psychologiques. L'auteur les analyse avec objectivité et propose, pour y remédier, des exercices basés sur la sophrologie.

156 pages • 13,90 € / 23 CHF



• L'amour scientifié

Michel Odent

Les mécanismes de l'amour

C'est au moment de la naissance que naît la faculté d'aimer, de s'attacher. De là l'importance d'une naissance qui privilégie la qualité et l'intensité du contact mère-enfant, le premier regard, la première tétée... Il se crée alors, au niveau psychologique, des "poussées d'hormones", dont celle qui influencera la capacité d'aimer du futur adulte, l'ocytocine ou "hormone de l'amour".

176 pages • 14,80 € / 25 CHF

• Apprivoiser la tendresse

Jacques Salomé

L'amour crée la tendresse...

L'auteur aborde les multiples visages de la tendresse, les ennemis qui l'étouffent, ainsi que ses alliés. La tendresse s'apprend et s'affirme dans la relation amoureuse ; elle touche également les parents, les enfants, les personnes en fin de vie, soi-même.

208 pages • 15 € / 25 CHF

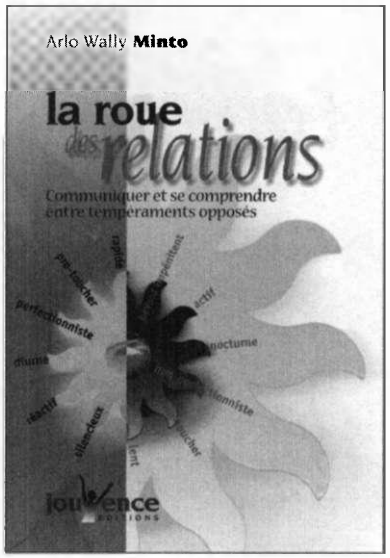
• La roue des relations

Arlo Wally Minto

Communiquer et se comprendre entre tempéraments opposés

La reconnaissance des traits de personnalité opposés apporte un éclairage bouleversant sur nos relations. Elle permet de connaître les autres au lieu de les étiqueter, de mieux communiquer et de se comprendre vraiment.

160 pages • 14,48 € / 25 CHF



www.editions-jouvence.com

Envie de bien-être?

www.editions-jouvence.com

Le bon réflexe pour:

Être en prise directe:

- avec nos **nouveautés** (plus de 50 par année),
- avec nos **auteurs**: Jouvence attache beaucoup d'importance à la personnalité et à la qualité de ses auteurs,
- tout notre **catalogue**... plus de 340 titres disponibles,
- avec **les éditions Jouvence**: en nous écrivant et en dialoguant avec nous. Nous y répondrons personnellement!

Mais aussi chaque mois:

- découvrir **le livre du mois**: chaque mois un livre est particulièrement mis en évidence et nous vous faisons partager notre enthousiasme,
- apprendre à mieux connaître **l'auteur du mois**: chaque mois un auteur est particulièrement mis en évidence. Interwievé, il parle de sa pensée, de ses projets, de ses coups de cœur,
- découvrir aussi **la librairie du mois** et ses particularités: il y a toujours, proche de chez vous, une librairie qui aime et connaît bien son métier. Elle saura vous conseiller.

Mais encore:

- **commander** vos livres dans une librairie proche de chez vous grâce à notre liste de librairies en France, Suisse, Belgique et Canada,
- **commander** en ligne,
- **communiquer** directement avec nos auteurs: vous trouverez leurs coordonnées postales, leur e-mail et site internet,
- **vous informer** en direct de leurs stages et conférences: nos auteurs sont à votre disposition, ils aiment à prolonger leur message par un enseignement direct.

Le site web de la découverte!

Ce site est réactualisé en permanence, n'hésitez pas à le consulter régulièrement.

Achevé d'imprimer sur rotative
par l'Imprimerie Darantiere à Dijon-Quetigny
en juin 2007

Dépôt légal : avril 2003
N° d'impression : 27-1016

Imprimé en France